

Prof. Univ. Dr. PAVEL CHIRILĂ
în colaborare cu **Dr. DALIA FAUR**

FITOTERAPIE CLINICĂ APLICATĂ





Prof. Univ. Dr. Pavel Chirilă
în colaborare cu Dr. Dalia Faur

Fitoterapie

C L I N I C Ă A P L I C A T Ă

Volumul I
București, 2017



Corectură: Gabriela Ilincioiu
Layout & DTP: Larisa Barbu

ISBN 978-973-0- 24122-8

Cuprins

CUVÂNT ÎNAINTE.....	7	Modalități de detoxifiere.....	36
NOTIUNI GENERALE		FORTIFICAREA ORGANISMULUI.....	37
DE FITOTERAPIE	9	Echilibrarea imunității.....	40
Ce este fitoterapia?	12	Carența de vitamina C.....	48
De ce preferăm planta întreagă?.....	13	Carența de vitamina A.....	52
Ce este fitocomplexul?	14	Carența de vitamine B	57
Fitoterapie versus alopatie	16	Carența de fier – anemia feriprivă.....	65
Afecțiuni care se pot trata prin fitoterapie	17	Carența de magneziu	72
Limitele fitoterapiei	19	Carența de crom, seleniu, zinc	76
Fenomenul inducției patogenezei.....	19	Bibliografie	82
Avantaje ale fitoterapiei	23	SĂNĂTATEA APARATULUI RESPIRATOR	85
Fitoterapia modernă	27	Tratamentul simptomatic	
Condițiile unei eficiențe maxime a fitoterapiei	29	al afecțiunilor respiratorii.....	88
Detoxifierea, primul pas		Febra.....	88
spre vindecare în fitoterapie	34		



Obstrucția nazală	90
Durere de gât (odinofagie)	91
Tusea seacă	94
Tusea cu expectorație (productivă)	97
Afecțiuni respiratorii	101
Rinofaringita	101
Laringita	108
Amigdalita	111
Bronșita	119
Astmul bronșic	124
Sinuzita	126
Orta	129
Bibliografie	131
SĂNĂTATEA APARATULUI	
CARDIOVASCULAR	
Hipertensiunea arterială	138
Tulburări cardiace funcționale	149
Hipercolesterolemia	154
Insuficiența venoasă cronică (varice)	160
Boala arterială periferică	162
Bibliografie	168

SĂNĂTATEA APARATULUI DIGESTIV ...		171
Indigestia (sindromul dispeptic nonulceros) .	174	
Gastrita		
Ulcerul gastric și duodenal	178	
Boala de reflux gastroesofagian	189	
Sindromul de intestin iritabil	192	
Constipația	197	
Enterocolita	206	
Hemoroizi	211	
Parazitoze digestive	213	
Steatoza hepatică (ficatul gras)	218	
Hepatita	225	
Tulburări de motilitate a vezicii biliare (dischinezia biliară)	230	
Litiază biliară	237	
Bibliografie	240	
Index de plante	247	
Index de boli	251	
Index de produse fitoterapeutice	253	

CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte este o pledoarie pentru valorizarea sau mai bine zis pentru repunerea în valoare a celei mai vechi metode terapeutice din lume. Vechiul Testament spune că „leacurile sunt din pământ și omul înțelept nu se va scârbi de ele”. După un secol de renunțare voioasă la efectele terapeutice ale plantelor, astăzi trăim vremea când omul se reînțelepțește și începe să caute tot mai insistent virtuțile terapeutice ale extractelor vegetale. Pentru a reveni la ce este valoros în plante, civilizația modernă a trebuit să suporte – dureros – efectele adverse ale moleculelor chimice (de la o simplă alergie cutanată până la șocuri anafilactice).

Cartea de față nu vine să conteste meritele tratamentelor alopatice (antibioticele – doar când nu sunt folosite abuziv, anestezicele, tratamentele de substituție, citostaticele în unele tipuri de neoplazii), dar în-
cearcă să trezească în conștiința medicilor faptul că

există o alternativă în cazurile eșuate ale medicinei alopatice, că există prin plante o bună protecție față de reacțiile adverse ale medicației alopatice și că înainte de a fi molecule chimice pe piață, pentru multe secole, fitoterapia a fost metoda terapeutică principală. Cartea este utilă și pentru bolnavi pentru că fac cunoștință cu o terapie neagresivă despre care în cabinetele medicale de obicei nu li se vorbește.

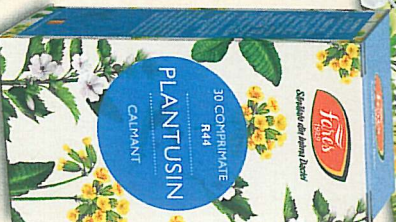
Astăzi fitoterapia are o șansă pe care nu a avut-o în epocile anterioare: metoda empirică, ceea ce experiența în timp a descoperit, poate fi confruntată cu metoda științifică, analitică.

Acesta este și conceptul Companiei Fares și motivul pentru care cercetările aplicative ale specialiștilor de la Fares sunt din ce în ce mai performante.

Prof. Univ. Dr. Pavel Chirilă

NOȚIUNI GENERALE DE FITOTERAPIE





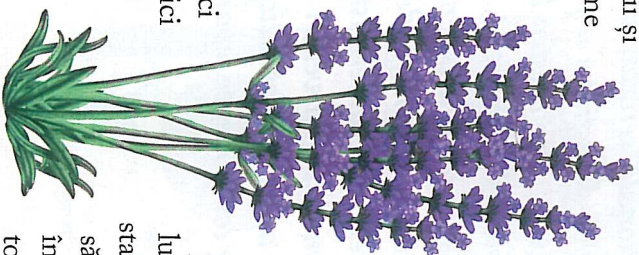
Sănătatea din inima Daciei

Porînd de la datele tradiționale, cercetarea modernă a condus la un salt în înțelegerea mecanismelor de acțiune a plantelor medicinale prin descoperirea substanțelor active pe care acestea le conțin. Substanțele din plante constituie un complex biologic organizat, activ, numit fitocomplex, între ele stabilindu-se acțiuni sinergice, de potențare reciprocă, rezultatul fiind adesea mai mult decât o simplă însumare de efecte. Acest lucru, foarte important, este unul din secretele fitoterapiei. Astfel este posibil ca plantele medicinale să acționeze pe multiple niveluri ale ființei, să realizeze simultan mai multe tipuri de acțiuni terapeutice, mai eficient decât dacă s-ar administra substanțele lor componente separat.



Ce este fitoterapia?

Fitoterapia este știința utilizării plantelor medicinale în scop terapeutic. Termenul de fitoterapie provine de la grecescul *phyton* – care înseamnă plantă și *therapie* – care desemnează știința tratării și vindecării bolilor. Fitoterapia are o vechime de mii de ani și o eficiență certă care a trecut cu succes proba timpului. Ea folosește plantele sub formă integrală sau sub formă de extracte totale (infuzii, macerate, decocturi, tincturi, siropuri). Acest aspect este foarte important pentru definiția fitoterapiei. Dacă este să fim foarte riguroși, un extract total nu există, pentru că oricât ne-am strădui de mult să extragem din plantă totul, este imposibil. Nici alcoolul, nici uleiul, nici vinul, nici mierea, nici oțetul, nici alți extractori nu pot să extragă totul dintr-o plantă, și atunci majoritatea cercetătorilor preferă denumirea de extract vegetal complex. Complex înseamnă că în



soluția finală există cât mai multe principii active – acesta este un lucru foarte important – și la fel de important sau poate mai important este că acestea sunt în aceeași proporție ca în plantă. Secretul unei plante aici rezidă, în faptul că reușim să ducem în corpul

bolnavului o constelație de substanțe farmacologice active care au între ele același raport ca în plantă. Mi-a povestit odată un pacient de-al meu că pe vremuri un general de armată a făcut în China niște aplicații și s-a îmbolnăvit acolo într-o pădure. Au chemat o doctoariță, care i-a cules niște plante din pădure, i le-a tăiat cu forfecuța în mâncare și i le-a dat. Făcuse o toxică infecție alimentară, nu era o problemă gravă. S-a rezolvat foarte repede. Acolo unde planta merge în întregime în corpul omului, putem vorbi de administrarea tuturor substanțelor din plantă. Astăzi tehnica ne permite să uscăm planta, s-o măcinăm foarte fin și să o încapsulăm, și atunci ea merge în organism cu tot ceea ce conține, ca plantă integrală.

De ce preferăm planta întreagă?

Apreciem că prin actul creației planta a fost creată perfectă, nu imperfectă, iată unul dintre argumentele filozofiei fitoterapiei când dorim să analizăm un remediu. De aceea medicina plantelor face aceasta, teoretizează filozofic și teologic problema. De ce?

Pentru că în secolul nostru ne lovim de multe deviații în fitoterapie, de tendința unora de a modifica raportul natural al substanțelor vegetale dintr-o plantă, pentru a obține o concentrație maximă de anumite principii active foarte repede și la prețuri foarte mici. Fitoterapia tradițională și tradiționalistă, cum o promovăm noi, nu este de acord cu aceste tehnici.

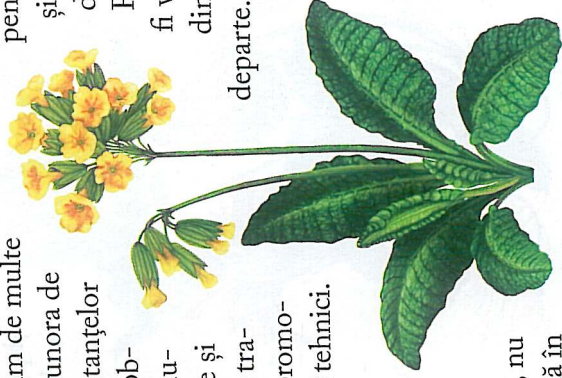
În Geneză, capitoul 1, se spune după fiecare regn creat: „Și a fost bine așa”. În această concepție teologică, Dumnezeu fiind un Dumnezeu al perfecțiunii, nu putea crea ceva imperfect, ca să vină în

anul 2000 niște „specialiști” și să spună: „Dumnezeu nu a făcut bine pentru că nu se pricepea la planta asta, facem noi acum una trăsnet”.

Experiența empirică milenară se referă la planta integrală și la extractul complex, nu la principii izolate. Dacă noi ne raportăm la un folclor medical autentic, autentic înseamnă până în secolul al XIX-lea, pentru că după aceea s-au copiat cărți din cărți și s-au făcut alte cărți, deci acest folclor medical autentic nu vorbește de principii active.

Poporul nu a știut și probabil că nici nu ar fi vrut să extragă aspirina din salcie, atropina din *Atropa belladonna* (mătrăgună) și așa mai departe. Iată un exemplu foarte schematic: imagi-

nați-vă că atropina este principiul activ cel mai concentrat care conferă efectul terapeutic al plantei. Dar ea este blindată de mii de principii active, rețineți, nu zeci, nu sute, ci mii de principii active, neidentificate până în prezent toate și probabil va trebui să treacă sute sau mii de ani ca să se identifice toate, în concentrații din ce în ce mai





mică. Ele pe de-o parte tamponează efectele adverse posibile ale atropinei, care este glicozidul principal, și pe de altă parte îmbogățesc efectiv acțiunea terapeutică a plantei.

Ce este fitocomplexul?

Substanțele din plante constituie un complex biologic organizat, activ, numit fitocomplex, între ele stabilindu-se acțiuni sinergice, de potențare reciprocă, rezultatul fiind adesea mai mult decât o simplă însumare de efecte. Acest lucru, foarte important, este unul din secretele fitoterapiei. Astfel, este posibil ca plantele medicinale să acționeze pe multiple niveluri ale ființei, să realizeze simultan mai multe tipuri de acțiuni terapeutice, mai eficient decât dacă s-ar administra

substanțele lor componente separat. Acest aspect este mai greu de înțeles de cei cu formare medicală și farmaceutică, deoarece medicamentele clinice sunt alcătuite, marea majoritate, dintr-o singură substanță activă, care are o singură funcție sau un grup de funcții



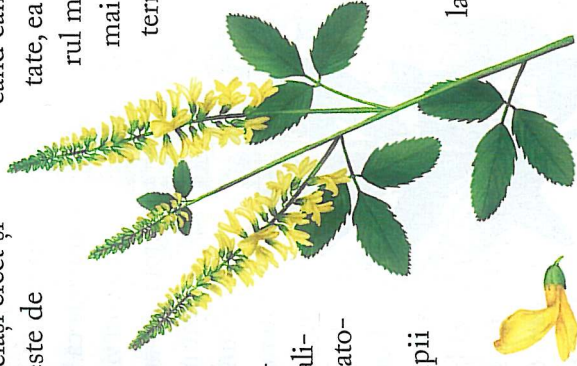
bine definit. Ei nu pot concepe că o singură plantă poate fi bună și pentru tuse, și pentru ficat, și pentru reumatism în același timp. Acesta este un mister pe care cercetările științifice au început să-l explice, descoperind în plante zeci și sute de substanțe cu proprietăți diferite. Există și unele studii care au reușit să evidențieze sinergismul dintre ele. Un astfel de exemplu este scoarța de salcie, din care s-a obținut pentru prima dată aspirina. Studiile efectuate după toate rigorile științifice au demonstrat că administrarea orală a unui extract de scoarță de salcie în doză de 1,36 mg are același

efect în tratamentul reumatismului cu 500 mg de aspirină, cu diferența că aceasta din urmă produce reacții adverse, în special la nivelul stomacului. S-a calculat cantitatea de salicină (substanța activă considerată responsabilă de efectul antiinflamator) din scoarța de salcie care ar echivala cu cantitatea de aspirină administrată pentru a obține același efect și s-a ajuns la concluzia că aceasta este de 88 de grame de scoarță, din care se poate obține 5,3 mg de extract, adică de aproximativ 4 ori mai mult extract decât cel administrat în studiu. Eficiența terapeutică a preparatului din salcie nu a putut fi explicată doar prin prezența salicinei, ci s-a concluzionat că ea se datorează fitocomplexului.

Pe de altă parte, unele principii active tamponează reacțiile adverse ale altor principii active. E suficient să vă dau exemplul o plantă de care profesorul

meu de doctorat Andrei Olinescu, de la Institutul Cantacuzino, s-a ocupat foarte mulți ani, pot să spun că până la moarte, deși nu era un adept al fitoterapiei, era un imunolog vestit. S-a ocupat de *Symphytum officinalis* sau tătâneasa, cum se mai numește în popor. Această plantă este considerată când anticancerigenă, când cancerigenă (de cei care nu o cunosc). În realitate, ea conține 5 glicozizi, numiți chiar de profesorul meu A, B, C, D, E, deoarece el s-a ocupat cel mai mult de izolarea lor. Unul dintre ei este puternic cancerigen și altul este puternic anticancerigen. Dar planta nu își dezvoltă niciuna din aceste acțiuni dominante decât în prezența unui bolnav, dacă bolnavul are o neoplazie funcționează principiul anticancerigen, dacă bolnavul este sănătos și i se dă o plantă timp îndelungat în mod repetat, există riscul să lucreze celălalt principiu, cel cancerigen.

Tot prin prezența fitocomplexului poate fi explicată o altă curiozitate din lumea plantelor, altfel greu de înțeles. Există plante care





au acțiuni opuse, care pot regla unele funcții dezechilibrate ale organismului, aducându-le la normal. De exemplu, vâscul scade tensiunea arterială la pacienții cu hipertensiune și o crește la cei cu hipotensiune, sau fimarța, care reglează secreția biliară, o stimulează dacă este deficitară (fiere leneșă) și o reduce dacă este în exces. Astfel, în funcție de necesitățile organismului în cauză, acționează unele sau altele dintre substanțele din plantă, printr-o „inteligență naturală” încă nedescifrată de știința actuală.

Fitoterapie *versus* alopatie

În ultimele decenii s-a urmărit formarea unei imagini, de cele mai multe ori falsă, că fitoterapia este o metodă complementară alopatiei. În realitate, există destule situații în patologie când alopatia este complementară fitoterapiei: așa este cazul hipertensiunii arteriale stadiul I, care răspunde

foarte bine la remediile fitoterapice și numai crizele de hipertensiune arterială trebuie tratate cu medicamente chimice; la fel, litiaza urinară (până în 5 mm) poate fi dizolvată prin fitoterapie, dar colica renală trebuie tratată alopat; alergiile cutanate răspund bine la fitoterapie, dar un astm bronșic în criză trebuie tratat alopat.

Vă spun o realitate statistică, 90% din bolnavi care trec pragul cabinetului meu, și sunt convins că la fel este peste tot, sunt ori insuccese, ori victime ale medicinei clasice. Dar, per total, în aceste condiții, succesele fitoterapiei sunt mai mici decât ale alopatiei. Dar de ce sunt mai mici? Pentru că noi prin fitoterapie tratăm bolnavi care nu au răspuns la nimic. Bolnavi eșuați din punct de vedere terapeutic sau victime ale medicației. Într-o lume normală, când un om se îmbolnăvește, prima dată apelează la terapiile blânde, lipsite de pericol. Ca să vă redau o statistică internațională, cam 60-70% din această masă de bolnavi care apelează per primam la fitoterapie se



rezolvă. Cei 30-40% rămași e foarte bine să meargă la alopatie, e indicat, e moral, e deontologic. Nu au soluții la terapiile blânde, chiar este necesar pentru aceștia să recurgă la o metodă mai riscantă. Așa ar trebui să fie rânduiala, cum zice românul, sau normalitatea. Din păcate, nu este așa, vă spun ca un om care am lucrat la Spitalul de Urgență, foc continuu. Iată, sunt 40 de ani de când am fost de gardă în timpul cutremurului din 1977. Deci pot să spun că am tratat și cazuri grele, și cazuri ușoare, dar am văzut și șocuri anafilactice care mi-au murit în mână dintr-o banală aspirină sau algocalmin. Nu e normal, nu e deontologic, mai bine luați scoarță de salcie.

Fitoterapia are cel puțin două indicații majore: cazurile care răspund la fitoterapie la fel de bine ca și la medicația alopată și când, de fapt, este preferabil să evităm medicamentele chimice pentru a evita reacțiile adverse și cazurile care nu tolerează

medicația alopată atunci când aceasta poate fi înlocuită cu remedii naturale identice ca efect.

Afecțiuni care se pot trata prin fitoterapie

Tratamentul cu plante medicinale dă rezultate foarte bune în afecțiunile ușoare, funcționale sau în stadiile incipiente ale bolilor. În general, răspund bine la fitoterapie următoarele afecțiuni: infecțiile acute de căi respiratorii superioare, alergiile, astmul bronșic, unele afecțiuni virale, hepatitele, steatoza hepatică (ficatul gras), infecțiile cronice micro-

biene cum sunt infecțiile urinare cronice, reumatismul (unele forme), bolile de piele, stările de stres și epuizare, insomnia, nevrozele, bolile psihosomatice, carențele în anumite vitamine și minerale, intoxicațiile cronice (ex.: alcoolice), hipercolesterolemia,





obezitatea, hipertensiunea în forme ușoare, ulcerul gastroduodenal, gastrita, disfuncțiile biliare, enterocolita, colonul iritabil, parazitozele, constipația.

În bolile cronice, în care a apărut deja afectarea organică, tratamentul cu plante medicinale are un rol de întreținere și poate contribui la o parțială reversibilitate a simptomelor sau leziunilor.

Și mai există o indicație a fitoterapiei, care este pur deontologică așa putea spune. Sunt boli grave, incurabile în 90% din cazuri, și bolnavul în disperare de cauză te roagă, insistă, îți cade în genunchi, bate la ușă, nu pleacă și spune: „Nu am altă soluție, încercați cu mine”. Nu trebuie să stați în rezervă, că s-ar putea să vă critice colegul adoptat, îi dați, e o obligație morală, pentru că nu se știe. Fitoterapia își bazează



foarte mult efectele și pe particularitățile de reacție ale fiecărui organism. Și nu se știe cum reacționează, s-ar putea să reacționeze foarte bine. Noi avem mai multe cazuri de lupus care au răspuns perfect la fitoterapie, nu cred că depășesc de 100, dar suficiente pentru o carieră. O boală care altfel e etichetată ca incurabilă. Nici nouă nu ne răspund toate lupusurile, dar în adoptie nu răspunde niciunul, și atunci merita. Da?

Să nu uităm însă că fitoterapia are indicații pentru tratament simptomatic în orice boală care răspunde sau care nu răspunde la adoptie. Concret, la un moment dat un bolnav, un pacient de-al meu, a făcut un infarct miocardic. L-au internat în spitalul de urgență cu tulburări de ritm, tratate adoptat, perfuzii, repaos, morfină... ca la infarct. Numai că bolnavul avea o insomnie rebelă, poate și din cauza aparatelor de acolo și din cauza agresiunii asistențelor, sunt și ele agresive câteodată. Și atunci pentru insomnia lui a apelat numai la fitoterapie. Și în felul acesta și-a protejat ficatul, stomacul, sângele de somnifere, barbiturice,

psiholeptice etc. Această valoare de terapie simptomatică se aplică în foarte multe boli, inclusiv în cancer. La noi vin în cabinet zilnic, deși nu suntem oncologi, 4-5 pacienți cu cancer. Pentru că toți își caută o soluție și în fitoterapie. Unii vin țintit și spun: „Știu că fitoterapia nu merge în cancer, dar vreau să îmi crească leucocitele”... și într-adevăr cresc leucocitele după un extract de echinacea și de *Sakvia glutinosa*. Unii spun că citostaticele le-au dublat sau triplat transaminazele și într-adevăr există remedii în fitoterapie care rezolvă problema citolizei hepatice foarte bine, mai bine decât interferonul, numai că nu se știe. Unii bolnavi află, sunt curioși, ei vin pentru valoarea terapiei simptomatice într-o altă boală care de fond nu răspunde la fitoterapie. Exemple sunt cu miile.

Limitele fitoterapiei

Este greșit să considerăm fitoterapia ca fiind un panaceu universal. Terapiile naturale nu pot vindeca

absolut orice boală, de exemplu formele avansate de cancer, afecțiunile acute grave sau urgențele medico-chirurgicale sunt situații în care se necesită o intervenție rapidă și promptă prin mijloacele medicinale clasice.

Fitoterapia nu poate fi utilizată ca tratament unic în ciroză, glomerulonefrită, tumori maligne, scleroză multiplă, tulburări de ritm cardiac, coronaropatie ischemică, cazuri chirurgicale, obstrucție biliară, accidente vasculare, pneumonie acută, meningită, septicemie, în general în bolile infecțioase sistemice, unde medicina clasică poate acționa mult mai prompt și mai eficient.

Fenomenul inducției patogenezei

Nimic nu este mai periculos decât a lua o substanță farmacologic activă timp îndelungat în mod repetat. Acesta este așa-numitul principiu al inducției patogenezei și este cunoscut de 5000 de ani în China.



Acest fenomen a fost bine studiat de Haneman, fondatorul homeopatiei. El ce a făcut? A luat un grup de oameni sănătoși și le-a administrat o substanță farmacologic activă timp îndelungat în mod repetat. Și a studiat acel grup. A observat că după un timp acestor oameni încep să le apară niște simptome.

Nu grave, nu complicații, nu iatrogenii în adevăratul sens al cuvântului, dar omul a început să spună că transpiră mai mult, altul că are balonare, altul că are o diaree, altul că se constipă, altul că amețește puțin. El a notat aceste simptome cu mare acuratețe și a alcătuit în felul acesta patogeneza câtorva sute de substanțe farmacologic active, pe care le-a reunit într-o carte numită *Materia medica*, care cuprinde toate simptomele pe care le determină substanțele farmacologic active administrate la oameni sănătoși.

Când lucram la Institutul de Medicină Internă am avut privilegiul, numai 5 ani, să



fac cercetare clinică în terapiile alternative. Îmi vine un pacient cu un simptom bizar. Acest pacient acuză senzația de bilă sau corp străin în regiunea perineală. S-a adresat medicului de medicină generală. L-a trimis la chirurg. Hemoroidi nu avea. L-a trimis la gastroenterolog, l-a cercetat și nu a găsit nimic pe zona respectivă. L-a trimis la psihiatru, i-a dat psihiatrul tratament, dar această senzație de corp străin în rect, de bilă în rect nu dispărea.

Era obsesia lui. L-a trimis la urolog. Urologul, om practic, i-a scos prostata. După operație, senzația de bilă în rect continua. Merge iar la psihiatru... și omul ajunge într-un târziu la mine la cabinet. Anamneza la noi e mai lungă, e mai complicată și noi nu uităm niciodată să cercetăm fenomenul inducției patogenetice și atunci l-am întrebat: „Lei medicamente timp îndelungat în mod repetat?” Nu, decât ocazional pe unde m-am dus, a răspuns. Dar ceaiuri medicinale

bei? Da, pentru că printr-o tradiție de familie străbunicii mei, bunica mea, mama mea în fiecare an adună 10 saci de coada-calului și podul nostru e plin și toată familia noastră bea, de la naștere și până la moarte, în fiecare zi, un ceai-două de coada-calului. Este planta lor, a familiei, făcuseră o pasiune pentru această plantă. Și atunci m-am dus la Haneman, am deschis *Materia medica* la coada-calului. Și era notată cu litere mari senzația de bilă în rect. Acesta era diagnosticul lui, o inducție patogenetică la o substanță farmacologic activă luată timp îndelungat în mod repetat.

De vreo 20 de ani încoace eu nu mai fac alopatie. Am făcut desigur, la Spitalul de Urgență, la Colentina, la țară, pe vremuri. Acum fac exclusiv terapie alternativă. Vorba pe care o aud cel mai des la mine în cabinet este aceasta: „Trebuie să faci, toată

viața”. Am avut o pacientă, căreia medicul îi spusese că trebuie să ia eutirox toată viața. „Mi-a zis endocrinologul meu, că era glumeț, că și o zi după ce mor să mai iau puțin eutirox”. Noi, care practicăm terapiile alternative, când auzim această expresie, „toată viața”, greu ne stăpânim să nu zămbim în exterior, că în interior sigur nu ne putem abține. Ființa umană are un dinamism, o elasticitate, nu este mâine cum a fost astăzi și nu este azi cum a fost ieri, în fiecare clipă totul se prefăce, până la moarte. Nu poți să spui trei pe zi toată viața. Nu se poate. Nu e o problemă științifică savantă, este o problemă de bunăsimț biologic, așa cumva. De ce spun că acest proverb este foarte modern? Pentru că toate reacțiile adverse ale medicamentelor chimice sunt de fapt, pe limbajul nostru, inducții patologice. Hipertensivi care iau 30 de ani câte o tabletă pe zi, tiroidieni până trec din hiper în hipo, din hipo în hiper, și tot așa oscilează ani și ani de zile fac în realitate inducții patologice. Pentru că există bolnavi în baza acestui principiu





la care, dacă insiști cu doza și cu medicația și cu repetitivitatea, reacționează paradoxal și dezvoltă simptome exact pe dos decât te aștepti. Așa se explică faptul că sunt bolnavi puși pe cortizon timp de 20 de ani cu lupus sau cu alte boli de collagen sau poliartrită reumatoidă etc. și care dezvoltă sindroame poliartrite de îi întinuesc la pat.

Marii consumatori de sunătoare dezvoltă nevralgii filiforme, așa spune *Materia medica* din secolul al XVIII-lea. Am avut pe vremuri un director care avea 10 întâlniri pe zi cu diverse delegații și secretara făcea de 10 ori cafele și lui îi făcea de 10 ori câte un ceai de sunătoare și chiar se mândrea că el nu bea cafea niciodată. În timp a dezvoltat o nevralgie cervico-brahială pentru care s-a căutat în foarte multe locuri, ce exista pe vremea aceea, nu erau încă RMN-uri, neurologi, reumatologi etc. El a dezvoltat tipic o patogenezie indusă de *Hypericum perforatum* (sunătoare).



Am avut acum 25 de ani un coleg doctor care a venit la mine cu tatăl lui. În urmă cu 10 ani acesta făcuse o infecție respiratorie și o bătrână din sat l-a învățat să bea ceai de ceapă. Viroza i-a trecut într-o săptămână,

dar el, ca să nu mai facă viroze, a continuat să bea ceai de ceapă, cam un litru pe zi. După 10 ani i-a apărut o senzație de constricție în piept, în spatele sternului, o tuse seacă și puțină dispnee. Având feciorul doctor, l-a dus la Clinica de cardiologie din Cluj și cu un EKG un pic mai tras de păr așa i-au dat diagnosticul de cardiopatie ischemică și a urmat încă 10 ani cu medicamente coronaro-dilatatoare, betablocante etc. L-am îndemnat pe tânărul doctor să deschidă *Materia medica* la *Allium cepa* și a găsit senzație de constricție retrosternală, dispnee, tuse seacă etc., exact ca în cazul tatălui său. A fost suficient să întrerupă acest obicei ca să se rezolve problema.

Avantaje ale fitoterapiei

FITOTERAPIA ESTE LIPSĂ DE EFECTE ADVERSE

Fitoterapia este considerată o cale de vindecare blândă și lipsită de efecte adverse. Desigur, aceasta este adevărată dacă se respectă două condiții:

1. Plantele medicinale și remediile preparate din acestea să fie administrate în dozele adecvate și pe perioade de timp optime, recomandate de un bun cunoscător al fitoterapiei. Concepția încetățenită că tratamentul natural nu face rău oricui ar fi se poate dovedi de multe ori greșită, dacă realizarea lui se face fără o cunoaștere temeinică, fără o îndrumare autorizată sau fără respectarea indicațiilor de pe ambalajul fitopreparatelor pe care le cumpărați direct de la

farmacii și magazine naturiste. Fitoterapia este o știință care necesită o temeinică învățare, nu poate fi făcută în siguranță și cu efecte maxime după revizite, după spusele vecinului sau după informațiile găsite pe internet. Bineînțeles, este de dorit să

alegem o modalitate terapeutică naturală, acolo unde se poate, în locul medicamentelor de sinteză, care au adesea o listă de reacții secundare nedorite mai lungă decât cea de indicații terapeutice. Un exemplu celbru aș putea spune este consumul zilnic timp îndelungat de ceai de crușin, care conduce la modificări ireversibile ale mucoasei intestinale, cu instalarea așa-numitului „colon de laxative”, când pacientul practic nu mai răspunde la administrarea de crușin și constipația se accentuează.

2. Plantele medicinale să fie folosite sub formă integrală sau de extracte vegetale complexe, deoarec, așa cum am văzut,





unele principii active tamponează posibilele reacții adverse ale altor principii active. Dacă se extrage doar un singur principiu activ, în lipsa substanțelor „tampón” acesta va acționa similar medicamentelor și va putea produce efecte secundare și chiar interacțiuni medicamentoase, dacă este în concentrație mare. De aceea e important să citiți cu atenție lista de ingrediente atunci când doriți să cumpărați un produs din plante medicinale, pentru a vedea dacă conține plante integrale sau extracte cu un singur principiu activ izolat. Tipurile de extracte pe care le întâlniți cel mai frecvent sunt următoarele: extracte numite to-

soară de salcie standardizat în min. 15% salicină), este vorba de un extract total la care s-a măsurat cantitatea din principii activ majoritar, considerat responsabil pentru efectul terapeutic. În exemplul nostru

este un extract de scoarță de salcie care conține min. 15% salicină. Dacă procentul este mare, de exemplu 95%, aceasta arată că principii activ a fost izolat din flicocomplex și va putea produce efecte secundare.

REMEDIIILE NATURALE AU O BUNĂ BIOCOMPATIBILITATE CU ORGANISMUL UMAN

Plantele medicinale sunt organisme vii, analoge și compatibile cu organismul nostru, pe care acesta le recunoaște și le asimilează mult mai ușor decât altele semisintetice sau medicamentele



tul indicat este mic (de exemplu, extract de

obținute prin sinteză chimică. Totuși, și aici tehnologia, pe lângă aspectele sale practice, și-a lăsat o amprentă mai puțin dorită. Modalitățile moderne, laborioase de obținere a unor produse din plante, de exemplu extractele uscate, conduc la diminuarea calității biologice, vii, a încărcăturii energetice și informaționale a plantelor, la reducerea activității enzimatice și pierderea unor vitamine, la fel cum se petrece în cazul alimentelor suprafinate. Deși acest tip de extracte sunt mai concentrate în principii active, devin inerte, fără viață. Plantele cu cât sunt mai puțin procesate, cu atât își păstrează mai bine proprietățile cu care natura le-a înzestrat. Aici se potrivește foarte bine proverbul „mai binele este dușmanul binelui”. De aceea, tratamentul afecțiunilor cronice, fiind un tratament de lungă



durată, este mult mai bine să se facă cu plante medicinale integrale, datorită acțiunii lor mai blânde și biocompatibilității maxime, fără efecte secundare nedorite.

Trebuie să admitem totuși că extractele, care conțin concentrații mai mari de substanțe active de 4 până la 50 de ori față de planta ca atare, în funcție de tipul de extract, sunt utile în situații acute, când urmărim instalarea rapidă a unor efecte terapeutice. E de dorit ca acestea să fie administrate pe perioade scurte, deoarece pot avea și efecte secundare. O soluție practică și eficientă este realizarea de formule complexe prin asocierea extractelor cu plante medicinale ca atare, fitopreparatul rezultat fiind o împletire a materiilor vegetale vii cu principii active concentrate, care, combinate în proporții adecvate, aduc atât beneficiul utilizării plantelor integrale, cât și posibilitatea de a obține un remediu puternic, concentrat și mai ușor de administrat.



FITOTERAPIA ESTE HOLISTICĂ, SE ADRESEAZĂ OMULUI CA ÎNTREG

Datorită zecilor, chiar sutelor de substanțe active pe care plantele le conțin, ele pot acționa simultan la nivelul mai multor organe sau țesuturi și asupra mai multor funcții ale organismului (vezi despre fitocomplex la p. 14). De exemplu, păducelul este cunoscut pentru efectul său tonic asupra inimii, dar el este și sedativ, scade în același timp și colesterolul, favorizează și eliminarea apei prin stimularea diurezei. Astfel de exemple găsiți în toate lucrările de fitoterapie, atât tradiționale, cât și moderne. De aceea, medicina naturală este considerată holistică, ea adresându-se omului ca întreg și nu doar unei părți sau unui organ separat, cum este abordarea în cazul medicinei alopate. În medicina alopată, elementul esențial în tratament este medicamentul care luptă cu boala și cu



simptomele ei. Corpul nu este inclus ca factor al tratamentului decât în ultimă instanță. El nu participă la tratament, ci suportă acțiunea medicamentului. În plus, spre deosebire de medicamente care acționează strict asupra corpului fizic, plantele influențează atât corpul, cât și structurile energetice, emoționale și mentale ale ființei, realizând o vindecare cu adevărat eficientă și durabilă.

Cel mai bine este să ajutăm corpul să-și găsească propriile căi de vindecare firești, care sunt de altfel și cele mai eficiente. Nu trebuie să intervenim în mod artificial, forțând anumite mecanisme, deoarece aceasta suprimă manifestarea simptomelor unei boli și poate crea dezechilibre și mai mari în altă parte.

Este important de știut că efectele plantelor se instalează în timp și necesită o administrare prelungită, de la 2-3 săptămâni la câteva

luni, în funcție de gravitatea și vechimea bolii, reactivitatea organismului și perseverența bolnavului în urma tratamentului. În cazul bolilor grave, tratamentul poate dura și 2-3 ani, urmând o schemă terapeutică indicată de medic. Fitoterapia cere din partea pacientului consecvență și răbdare, dar oferă în schimb posibilitatea eliminării complete a unor dezechilibre și boli, revenind la un mod de viață natural și curat.

Fitoterapia modernă

Pornind de la datele tradiționale, cercetarea modernă a condus la un salt în înțelegerea mecanismelor de acțiune a plantelor medicinale prin descoperirea substanțelor active pe care acestea le conțin. Realizarea de studii clinice riguroase, în care s-a urmărit

măsurarea efectelor terapeutice ale unor fitopreparate administrate la pacienți, comparativ cu cele ale medicamentelor clasice, a contribuit, de asemenea, la creșterea încrederii în fitoterapie, atât a pacienților, cât și a medicilor.

Numeroase studii și cercetări se desfășoară în continuare pentru a descoperi prin fitoterapie noi soluții la bolile civilizației moderne (cancerul, diabetul, afecțiunile cardiovasculare, rezistența la antibiotice etc.). Progresele făcute în înțelegerea științifică a modului de acțiune a plantelor medicinale și a uleiurilor esențiale extrase din acestea au adus suficiente dovezi în sprijinul utilizării mult mai largi a acestora în procesul de prevenire și tratare a infecțiilor, chiar și acolo unde există rezistență la antibiotice. La ora actuală există posibilitatea testării puterii antibacteriene a uleiurilor esențiale pe aromatoame (similare antibiogramelor).

Un exemplu de studiu românesc vi-l re-latez dintr-o experiență personală. Institutul



Cantacuzino a lansat acum vreo 30 de ani un medicament alopatic numit Epurox, care a ieșit din uz din păcate, probabil nu a avut cine să îl promoveze. Autorul acestui medicament a fost un cercetător foarte bun de la Institut, doctorul Szegli Gheza. Ce a făcut el? A extras din placenta umană și din măduva osoasă bovină două enzime. Superoxid dismutaza (SOD) și catalaza. Sunt două enzime cu

efect antiradicali liberi, atunci apăruse teoria speciilor reactive de oxigen, ce eliberau în țesuturi radicali liberi de oxigen, care sunt toxici și care în general caracterizează metabolismul anaerob al celulei. Când și-a pus medicamentul la punct, ne-a solicitat celor care eram la Institutul de Medicină Internă să participăm la un studiu clinic cu el. În fine, l-am ajutat, dar mi-a căzut în mână o documentație din Japonia care spunea că extractul de orz verde are o acțiune de tip epurare de radicali liberi de oxigen. l-am

dus această documentație și el, necunoscând plantele, nu a crezut. Am insistat să cerceteze puțin să vadă dacă se confirmă sau nu. Când a pus suc de orz verde a văzut că efectul antiradicali era de 10 ori mai mare decât al Epuroxului. Și atunci s-a convins și

a și lăsat în urma lui un alt medicament, numit SOD natural, care se vinde la Institutul Cantacuzino. În primăvara următoare i-am adus 80 de plante din flora spontană și așa a avut surpriza ca într-o plantă numită *Veronica officinalis* să găsească de 10 ori mai mult SOD decât în orzul verde.

Acum extractul de orz verde se găsește absolut în toate farmaciile din Occident și de la noi. Și știți unde îl folosim? În hepatita cronică, în alergii dar îl folosim mult în urguente pentru tratarea radiodermitei la bolnavii oncologici care sunt afectați de terapia radiologică. De ce? Care este istoria acestei plante? A existat în 1945 un japonez, Yoshihide



Hagiwara îl chema, care a fost prins de flama de la Hiroshima. El nu a murit și un bătrân japonez l-a învățat să bea suc de orz verde. A scăpat de probleme și și-a dedicat toată viața lui acestei plante și în 1952 a înființat un institut al orzului verde renumit. Și așa a descoperit că principalul principiu activ din această plantă este superoxid dismutaza. Întotdeauna cercetarea în fitoterapie, dacă e bine făcută, este confirmată de medicina academică.

Condițiile unei eficiente maxime a fitoterapiei

Pentru a avea rezultate în tratamentul bolilor prin fitoterapie, este necesar să avem în vedere mai multe aspecte, care țin atât de remediu, cât și de pacient.

Cerințele care fac ca un remediu din plante medicinale să fie într-adevăr eficient sunt următoarele:

1. Să fie preparat din plante de cât mai bună calitate. Aceasta presupune ca plantele medicinale să nu fie prea vechi, adică să fi fost recoltate de cel mult 2 ani – florile și frunzele și de maximum 3-4 ani – rădăcinile și scoarțele; să fie uscate la temperaturi mici, de până la 40° C, pentru a nu distruge vitaminele, enzimele și a

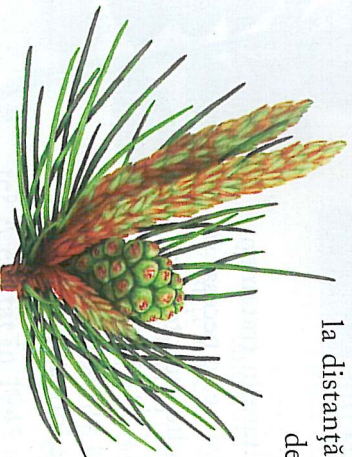
nu provoca evaporarea uleiurilor volatile; să fie păstrate în condiții optime (umiditate redusă, la întuneric sau ambalate în materiale care să le protejeze de lumină, care duce la decolorarea frunzelor și deteriorarea plantei). Putem recunoaște că o plantă și-a păstrat proprietățile terapeutice dacă culoarea, mirosul și gustul său caracteristic sunt intense și cât mai aproape de cele ale plantei proaspete.

Cu cât acestea devin mai slabe, cu atât planta este mai veche și va avea un efect terapeutic mai redus.





2. Să fie utilizate plante integrale și extracte complexe, nu principii izolate. (vezi p. 13)
3. Modul de preparare a remediei să nu afecteze calitatea biologică de „viu” a acestuia. Prepararea la temperaturi peste 40° C duce la distrugerea matricei energetice și informaționale a plantelor. Fierberea și chiar infuzarea alterează vitaminele, enzimele și provoacă evaporarea uleiurilor volatile. Cu cât sunt mai complicate și îndelung procesate, cu atât fitopreparațiile își pierd „viața” și devin inerte.
4. Între plantele care intră în compoziția remediei să existe relații de sinergism (potențare a efectelor mai mare decât însumarea lor la un loc) sau aditive (însușirea a efectelor). Acest lucru presupune o temeinică cunoaștere a lor de către fitoterapeut.
5. Proportțiile dintre plante în cadrul rețetei să fie în deplin acord cu puterea lor terapeutică și cu posibilele efecte toxice sau iritante ale unora dintre acestea.



6. Modul de administrare a remediei să fie corect. Și aici este necesară o bună cunoaștere, deoarece unele remedii sunt eficiente dacă se iau înainte de masă, cum este cazul celor pentru gastrită, ulcer sau pentru creșterea poftei de mâncare; altele se asimilează mai bine în timpul mesei, cum sunt cele vitaminizante și re-mineralizante; alte remedii se iau imediat după masă, în special cele care ajută digestia; însă marea majoritate a fitopreparatelor este optimă să se ia între mese. Aceasta presupune ca administrarea să nu fie asociată cu alimentația, de aceea este de dorit să se facă la distanță de minim o oră față de ultima masă, și o oră față de masa următoare. Astfel, remedii se poate administra dimineața cu minim o oră înainte de masă, iar seara la minim o oră

după masă. Dacă masa este mai consistentă (masa de prânz) sau digestia pacientului este foarte lentă, intervalul crește la 2 ore.

Cerințele care țin de pacient pentru ca tratamentul să dea roade:

1. Pacientul este necesar să respecte indicațiile medicului fitoterapeut și să le urmeze întotdeauna, deoarece schema de tratament este individualizată, adaptată necesităților sale particulare. Când la mine vine un pacient care îmi spune că nu a avut rezultate, primul lucru pe care îl întreb este: „De câte ori pe zi ai luat remediile?” De cele mai multe ori răspunsul vine ezitant: „Păi... o dată sau de două ori, nu am reușit să iau cum mi-ai prescris”. Dacă tratamentul este subdozat, efectele nu apar sau sunt slabe. Aceasta o consider prima cauză de insucces a fitoterapiei. Este necesar să se ia doza recomandată pentru a obține rezultate. Aici mai apar probleme legate de durata tratamentului. Mulți pacienți încep plini de elan, și obțin rezultate, dar se opresc pe

parcurs, înainte ca vindecarea să fie completă și efectele să se fixeze profund.

2. Există în prezent o tendință de alopatizare a fitoterapiei. De la marile trusturi de medicamente, care speculează dorința tot mai multor oameni de a se trata natural, din cauza numeroaselor reacții adverse ale medicamentelor, până la pacienții care nu sunt dispuși să depună efortul necesar unei vindecări complet naturale prin metodele fitoterapiei, s-a creat un fel de compromis de la adevărata fitoterapie, ale cărei principii le-am arătat mai sus (vezi p. 12-29). Astfel farmaciile și magazinele naturiste sunt pline de produse așa-zis naturale, dar dacă o să citești cu atenție etichetele, o să constatați că multe dintre acestea conțin extracte din plante care nu mai conțin întregul fitocomplex, ci doar substanțe izolate din matricea vegetală care, așa cum am văzut, deși sunt mai concentrate ca substanță activă și sunt bine dozate, sunt fără viață, și fiind separate de restul substanțelor „tampon” din planta integrală, vor produce reacții adverse. Acest tip de



produse nu mai respectă primul motiv pentru care oamenii apelează cel mai frecvent la fitoterapie, și anume lipsa reacțiilor adverse. Ele sunt mai aproape de medicamente atât prin modul de acțiune agresiv, cât și prin ușurința administrării, care este un „avantaj” pentru comodatate, dar un mare dezavantaj pentru vindecarea profundă a ființei cu ajutorul plantelor medicinale. Am întâlnit în practică multe cazuri în care bolnavul speră ca simpla înlocuire a unor medicamente chimice cu remedii din plante medicinale (de



multe ori, din păcate, nu de cea mai bună calitate și administrate în cantități insuficiente) să facă adevărate „minuni”, fără aportul la vindecare al pacientului însuși. Există concepția eronată, preluată din alopatie, că medicul și tratamentul prescris sunt singurii responsabili pentru succesul terapeutic, iar pacientul poate să-și continue nestingherit și fără mustrări de conștiință obiceiurile greșite, vicile și toate excesele și poftele. Iar dacă nu se vindecă, de vină este medicul și remediile care nu sunt „bune” să „acopere” toate greșelile pe care pacientul continuă să le facă.

3. Pacientul este necesar să-și asume responsabilitatea pentru propria vindecare. El trebuie să fie conștient că primul pas către vindecare ține chiar de el, de dorința sa fermă de a elimina cauzele bolii sale pe care el însuși le-a generat. Fără o transformare în bine a modului de a gândi, a stilului de viață, fără renunțarea la vicii, poftă necontrolată și excese de toate felurile, chiar și fitoterapia constituie doar un tratament simptomatic și de moment.

4. Remediile din plante medicinale au o acțiune mai blândă și ceva mai lentă decât medicamentele, aceasta și face ca ele să nu aibă efecte adverse. De aceea pacientul care dorește să se trateze astfel trebuie să aibă răbdare și perseverență, și să contribuie activ la procesul vindecării, prin transformarea în bine a atitudinii față de propria sa persoană.

5. Pacientul să fi realizat procedee de detoxifiere înaintea administrării tratamentului fitoterapeutic propriu-zis (vezi p. 34-36 despre detoxifiere).

6. Credința, încrederea și speranța sunt premise favorabile ale oricărei vindecări, cu atât mai mult în fitoterapie, unde tratamentul se realizează prin stimularea funcțiilor fiziologice și a puterii de regenerare a organismului. Nădejdea este o virtute cu efecte terapeutice certe, căci știința medicală a demonstrat că bolnavii depresivi (deznădăjduiți) se vindecă mai greu, fac complicații mai multe și recidive mai frecvente.

Cerințele care țin de fitoterapeut sunt următoarele:

1. Medicul fitoterapeut este necesar să identifice cu o cât mai mare acuratețe problemele bolnavului, să stabilească un diagnostic corect și să prescrie tratamentul cel mai adecvat, luând în considerare pacientul, ca întreg. În fitoterapie nu tratăm boli, ci bolnavi, dacă dorim să avem într-adevăr rezultate de durată.

2. Un medic fitoterapeut trebuie să cunoască temeinic plantele medicinale și remediile din acestea atât teoretic, cât și din experiența proprie. Tradiția veche spune că doctorul prepară leacul și îl dădea cu mâna lui pacientului. Astăzi remediile sunt în marea lor majoritate gata preparate și sunt cumpărate din farmacii și magazine naturiste, însă fitoterapeutul este necesar să le cunoască foarte bine și să poată alege ceea ce este cel mai potrivit pentru pacientul său.

3. Pentru succesul tratamentului, fitoterapeutul este necesar să îl susțină pe pacient, să îi ofere motivațiile de care are nevoie, să-l ajute să înțeleagă și apoi să realizeze corect toate



etapele tratamentului, să îi ofere suportul psihic și emoțional pentru a-și putea transforma atitudinile greșite și obișnuințele nefaste, să îi explice în ce constă un stil de viață corect și o alimentație sănătoasă, adecvată pentru rezolvarea problemelor sale.

Detoxifierea, primul pas spre vindecare în fitoterapie

Omul introduce în organism de-a lungul anilor tot felul de alimente inadecvate și numeroase substanțe chimice (conservanți, coloranți, emulgatori, stabilizatori, pesticide, hormoni din carne, în special de la animale de crescătorie, diverse medicamente chimice etc.). Corpul are propriile sale mecanisme prin care transformă aceste substanțe în produși mai puțin toxici, pe care îi elimină periodic prin urină, scaun, transpirație și respirație. În anumite condiții,

care țin fie de un aport crescut de substanțe nocive din exterior, fie de depășirea capacității organismului de a le metaboliza și elimina sau chiar de blocarea acestor mecanisme, se produce o acumulare de produși toxici.

Prezența lor poate fi ușor recunoscută prin apariția respirației neplăcut mirositoare, a depunerilor ce apar dimineața pe limbă, a constipației, balonării, transpirației cu miros intens, asociate cu dureri de cap, amețeli, somnolență, oboseală, scăderea energiei și a bunei dispoziții, iritabilitate, tensiune ridicată și digestive deficitare.

Detoxifierea organismului ar trebui să preocupe orice persoană care dorește să-și păstreze o bună stare de sănătate. Viața trepidantă a omului modern, alimentația pe fugă, de proastă



calitate (cu mezeluri, zahăr alb, produse ultrarafinate, alimente cu aditivi, alcool, cafea), consumul insuficient de lichide, folosirea cosmeticelor antiperspirante, a țesăturilor sintetice care împiedică transpirația, la care se adăugă poluarea mediului, sunt doar câteva din cauzele care întrein acumulara permanentă a toxinelor în organism, fapt care va conduce în timp la apariția unui număr mare de probleme de sănătate, cum sunt anemia, afecțiuni ale stomacului, ficatului, inimii, plămânilor, rinichilor și prostatei.

Vindecarea acestor afecțiuni necesită o primă etapă de detoxifiere. Eu spun adesea pacienților: omul face curățenie generală în casă cel puțin de 2 ori pe an, înainte de Sfintele Paști și de Crăciun, dar în corpul său face vreodată? Introduce substanțe nocive cu polonicul ani și ani de zile, și apoi vrea să se vindece luând remedii cu lingurița, într-un timp foarte scurt. Aceste așteptări sunt nefondate, iar efortul pentru vindecare e pe măsura greșelilor făcute anterior în mod repetat! Pentru a vă menține organismul sănătos, e bine să realizați periodic procedee de detoxifiere la fiecare schimbare de sezon, primăvara și toamna, iar

dacă sunteți bolnavi, înainte să începeți tratamentul fitoterapeutic specific afecțiunii în cauză. Dacă faceți curat în corpul vostru, îi dați posibilitatea să funcționeze la capacitatea sa maximă. Vă veți simți mai ușori, mai energici, mai plini de viață și mai bine dispuși. Vor dispărea simptomele neplăcute descrise mai sus, unele boli se pot chiar vindeca prin realizarea adecvată a procedeeelor de detoxifiere. Plantele medicinale acționează mult mai eficient pe o structură purificată, de aceea ele se administrează în etapa a doua a tratamentului fitoterapeutic, după ce detoxifierea a fost realizată, când posibilitatea lor de a reface mecanismele fiziologice care au fost alterate este optimă.

Un rol important al detoxifierii este și acela de a elimina efectele adverse ale medicamentelor, în special ale celor hepatotoxice și nefrottoxice, la persoanele care iau tratamente timp îndelungat cu medicamente chimice sau fac tratamente foarte agresive (chimioterapie, imunosupresoare, radioterapie). În aceste cazuri detoxifierea ajută organismul să facă față mai ușor acestora și chiar să răspundă mai bine la terapie.



Modalități de detoxifiere

ROLUL POSTULUI

Una dintre cele mai vechi și eficiente metode de vindecare este postul alimentar. Există o dimensiune spirituală și o dimensiune biologică (medicală) a postului. Toate religiile au diferite metode de a posti. Postul ortodox are semnificații spirituale profunde: este o replică la incapacitatea protopărinților de a nu gusta din pomul cunoașterii, este o formă eficientă de asceză fără de care cunoașterea celor suprasensibile este dificilă sau imposibilă, este un exercițiu de voință și dorința de a ne vindeca, este totodată o metodă sigură de eliminare a deșeurilor metabolice.

Abuzul alimentar dublat de lipsa postului are următoarele consecințe: excesul de proteine de origine animală este factor oncogen, cauză a obezității, a

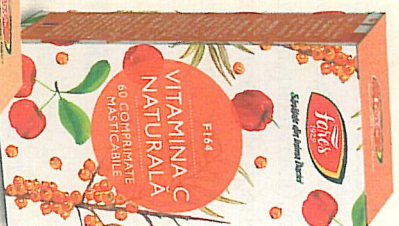
hipertensiunii și a litiazei urice; abuzul de lipide de origine animală conduce la dislipidemie și ateroscleroză (cerebrală, coronariană, periferică), iar abuzul de glucide rafinate este responsabil de apariția diabetului, obezității, dar și a cancerului.

CURELE DE DETOXIFIERE

Există diverse cure de detoxifiere, care se realizează pentru anumite perioade de timp, în funcție de necesitățile organismului și a specificului curei. Amintesc aici cura cu apă, cure de sucuri de fructe sau legume proaspăt stoarse, cura de clorofilă, cura cu oțet de mere sau anumite regimuri alimentare bazate pe cereale integrale, fructe și legume bio, obținute fără îngrășămintele chimice, ierbicide și păstrate fără conservanți sau radiate. Un capitol aparte dedicat metodelor de purificare cu ajutorul plantelor medicinale (vezi volumul al II-lea).

A decorative border featuring various botanical elements: red berries, blueberries, pink daisies, and green leaves, arranged along the top and bottom edges of the page.

FORTIFICAREA ORGANISMULUI



Sănătate din mama Dădăi

Stilul de viață modern conduce adesea la reducerea capacității de apărare a organismului prin alimentația dezechilibrată, cu consumul în exces de zahăr, lipsa consumului de legume și fructe proaspete, ce va produce deficite ale unor vitamine și minerale esențiale pentru buna funcționare a proceselor metabolice și a sistemului imunitar. De asemenea, fumatul, alcoolismul cronic, obezitatea și sedentarismul, alături de stres și emoțiile negative, influențează serios echilibrul organismului și starea de sănătate. De aceea, demersul pentru redobândirea sănătății și fortificarea organismului presupune corectarea factorilor ce țin de stilul de viață, coroborată cu utilizarea remediilor naturale din plante medicinale.



Echilibrarea imunității

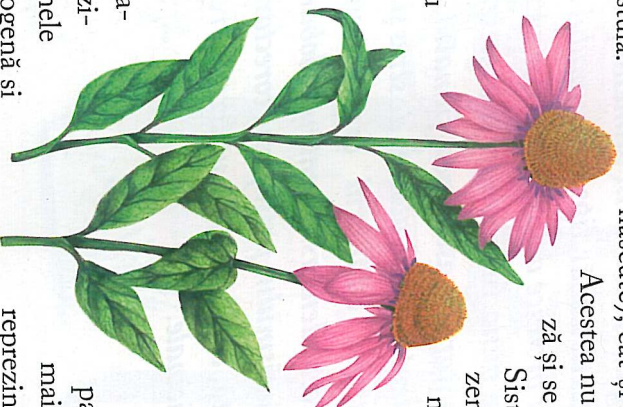
Imunitatea reprezintă una dintre cele mai importante funcții ale organismului, care contribuie în mod hotărâtor la menținerea integrității acestuia.

Sistemul imunitar constituie scutul de apărare al organismului împotriva factorilor ce amenință sănătatea. Este alcătuit dintr-o rețea de celule, țesuturi și organe ce conlucrează pentru a proteja organismul împotriva atacurilor agenților patogeni (bacterii, viruși, fungi, paraziți), dar și pentru eliminarea structurilor proprii cu modificări anormale, care includ celule tumorale, celule cu defecte sau moarte. Sistemul imunitar este compus din organe limfoide răspândite în întreg organismul, unde se formează și sunt depozitate globulele albe (limfocitele). Organele limfoide primare sunt măduva hematogenă și

timusul, iar organele limfoide secundare sunt reprezentate de splină, ganglionii limfatici și țesutul limfoid asociat mucoaselor.

Funcțiile sistemului imunitar sunt îndeplinite atât prin mijloace de apărare generale (nespecifice, în-născute), cât și prin mijloace specifice, dobândite. Acestea nu acționează separat, ci se completează și se întrepătrund.

Sistemul imunitar nespecific este prezent de la naștere, de aceea se mai numește și înăscut. El este primul mijloc imediat de apărare capabil să recunoască și să reacționeze la agresorii externi, în mod general. Este constituit din bariere naturale precum pielea, mucoasele, fluidele corporale și mecanisme ca fagocitoza și inflamația, care au rolul de a împiedica pătrunderea agenților patogeni în țesuturi. Una dintre cele mai înfălnite reacții ale acestui sistem o reprezintă febra. Rolul său este de a accelera





reacțiile imunitare, deoarece la o temperatură ridicată, celulele albe reacționează mai rapid, iar germenii se reproduc mai greu. Febra reprezintă astfel un mecanism de apărare al organismului, prezent în primele faze ale infecției.

Sistemul imunitar specific este dobândit în timpul vieții, după ce organismul a venit în contact cu un anumit germen patogen pentru care a format anticorpi specifici, care au capacitatea de a „memora” caracterele agentului patogen, putându-l recunoaște și neutraliza la un nou contact. Un exemplu sunt bolile copilăriei (varicelă, rubeolă, rujeolă, oreion), pe care copilul le are o singură dată, deoarece organismul dezvoltă anticorpi țintă împotriva lor. În alte tipuri de infecții, cum sunt virozele respiratorii, protecția imună specifică durează doar câteva săptămâni.

Imunitatea poate fi dobândită și artificial în mod activ (prin vaccinare) sau pasiv (prin seruri imune cu anticorpi). În primul caz, prin vaccin este introdus în organism un microb mort sau cu virulență atenuată,

față de care sistemul imun elaborează anticorpi, care îi asigură o stare de protecție temporară. În cel de-al doilea caz, organismul primește acești anticorpi gata formați.

Dintre factorii care pot conduce la reducerea capacității de apărare a organismului țin să menționez abuzul de antibiotice, care are drept consecință dereglarea florei intestinale; alimenția dezechilibrată, cu consumul în exces de zahăr, care favorizează înmulțirea germenilor, lipsa consumului de legume și fructe proaspete ce va cauza deficite ale unor vitamine și minerale esențiale pentru buna funcționare a sistemului imunitar, cum este lipsa de fier, cupru, zinc, seleniu, vitamine A, C, B6, D și E, lipsa acidului folic. De asemenea, expunerea la substanțe toxice, fumatul, alcoolismul cronic, obezitatea și sedentarismul se răsfrâng negativ asupra imunității. Vaccinarea excesivă afectează echilibrul imunitar și poate genera o serie de reacții adverse, unele chiar grave. Stresul cronic sau sever și emoțiile negative influențează serios apărarea imună, fapt demonstrat de psihoneuroimunologie – un



nou domeniu de cercetare ce studiază interacțiunile dintre comportament și sistemul imunitar, mediate de sistemul endocrin și nervos. Studii efectuate de dr. Tausk, Elenkov și Moynihan la Departamentul de Dermatologie al Universității din Rochester, New York, în 2008 au demonstrat că emoțiile negative influențează evoluția infecțiilor umane, respectiv recidiva lor și că terapiile psihosociale scad frecvența recidivei la virusul *Herpes simplex*. În schimb emoțiile pozitive precum optimismul conferă o mai bună rezistență a sistemului imunitar (Segstrom, 2010). Astfel, străvechiul dicton latin *Mens sana in corpore sano* – *mintea sănătoasă într-un corp sănătos* își găsește acum un suport științific.

Din titlu reiese că imunitatea trebuie să fie echilibrată deoarece excesul și insuficiența sunt la fel de periculoase. Dacă mecanismele de apărare față de agenții patogeni sunt deficiente, apare o stare patologică numită imunodeficiență. Dacă se dezvoltă în organism anticorpi îndreptați împotriva structurilor proprii, atunci starea patologică se numește boală autoimună. Astăzi incidența bolilor autoimune este în

creștere. Se leagă sigur (ca și incidența crescută a bolilor alergice) de poluarea gravă a universului biologic din care ne hrănim sau în mijlocul căruia trăim.

FITOTERAPIE

Alături de corectarea factorilor ce țin de stilul de viață amintiți mai sus, plantele medicinale vin și ele în sprijinul echilibrării imunității, prin mai multe mecanisme. Una dintre cele mai utilizate plante este **echinacea**, recunoscută ca stimulator al sistemului imunitar pe baza a numeroase studii științifice. Activitatea sa se datorează efectelor combinate a mai multor constituenți (poliholozide, derivați de acid cafeic) și se realizează prin activarea fagocitozei (procesul de înglobare și digerare a bacteriilor și a altor corpuri străine pătrunse în organism) și mobilitatea sporită a leucocitelor (globulele albe). În plus, are și proprietăți antivirale și antibacteriene. Cercetările efectuate au evidențiat că procesul de stimulare a fagocitozei la om este maxim în a 5-a zi de administrare de



Propolisul este considerat cel mai puternic antiinfecțios natural, fiind un antibacterian cu spectru larg, antiviral, imunostimulator, antiinflamator (de două ori mai eficient ca acidul acetilsalicilic), cicatrizant și anestezic local. Studiile moderne au determinat acțiunea sa asupra a 21 de bacterii, 9 specii de ciuperci parazite, 30 de tipuri virusuri. Propolisul vindecă mucoasa bucală și este eficient pentru candidoza orală. Nu creează fenomene de rezistență.

Aceste comprimate acționează atât asupra agenților infecțioși (virusuri, bacterii), cât și asupra simptomelor asociate răcelii: dureri de gât, răgușeală și tuse.

Femeile însărcinate și mamele care alăptează pot lua câte 1 comprimat de 2-3 ori pe zi, timp de 2 săptămâni, iar copiii peste 3 ani, 1 comprimat masticabil de 2-3 ori pe zi, între mese. După administrare, timp de 30 minute nu se consumă alimente sau lichide, pentru a se putea exercita efectul local.

Persoanele care au diabet zaharat e bine să evite acest produs, deoarece conține zahăr. Nu se recomandă nici în caz de boli autoimune, înainte și după

echinacea. Ea se găsește în numeroase formule și sub mai multe forme de condiționare, de la ceai, la sirop, tinctură, capsule sau comprimate.

Un exemplu sunt comprimatele masticabile **ECHINACEA CU PROPOLIS ȘI VITAMINA C - F170**, care îmbină acțiunea imunostimulentă și antivirală a echinaceei cu proprietățile curative foarte apreciate ale propolisului.

transplantul de organe, timp de o lună după vaccinare și copiilor sub 3 ani.

O categorie aparte de produse vegetale cu rol în creșterea rezistenței organismului sunt ciupercile medicinale. Acestea au o tradiție îndelungată de utilizare în China, fiind folosite pentru a trata și a preveni o gamă largă de afecțiuni, prin utilizarea lor ca modulatori ai imunității, adaptogeni și antioxidanți. Studiile moderne au arătat că aceste ciuperci conțin polizaharide numite β -glucani. Fiecare ciupercă are un aranjament specific al acestor polizaharide, ceea ce duce la un răspuns imun diferit. Astfel, ele contribuie la tratamentul infecțiilor, dar și al afecțiunilor maligne prin inițierea unui răspuns imun care conduce la activarea celulelor stem hematopoietice (responsabile de formarea celulelor din sânge: leucocite, hematii, trombocite) și a diferitelor tipuri de celule care alcătuiesc vastul sistem imunitar.

Un fitopreparat imunomodulator și antiinfecțios care conține 7 ciuperci medicinale: reishi (*Ganoderma*), shiitake (*Lentinus edodes*), maitake (*Grifola frondosa*), Enokitake (*Flammulina velutipes*), Tremella fuciformis,

Polyporus umbellatus, ghebe de miere (*Armillaria mellea*), este **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI – F163**, sub formă de capsule, foarte util persoanelor care au simultan mai multe afecțiuni (diabet zaharat, dislipidemii, hipertensiune arterială, hepatită etc.) și prezintă o scădere a capacității de apărare a organismului. Aceste ciuperci acționează împreună prin mecanisme complexe cu rezultate bune în infecții virale, bacteriene și fungice (herpes, zona zoster, hepatită), alergii, astm bronșic, adjuvant în tratamentul tumorilor, pentru reducerea efectelor hepatotoxice și nefrottoxice ale chimioterapiei, conferind și protecție față de radiații.

Reishi (*Ganoderma*), ciupercă faimoasă în medicina tradițională chineză și japoneză, cunoscută ca „ciupercă imortalității”, „ciupercă-100 de ani” sau „ciupercă puterii spirituale”, a fost utilizată timp de multe secole pentru proprietățile sale imunomodulatoare și adaptogenice. În cultura japoneză era considerată cea mai importantă din clasa ciupercilor medicinale. Este mult utilizată acum în Asia pentru stimularea sistemului imunitar după radio- și chimioterapie și reducerea efectelor secundare ale acestora la pacienți cu



afecțiuni tumorale. Studiile au evidențiat că prin conținutul de β -glucani stimulează activitatea macrofagelor, a celulelor NK (natural killer) și crește producția de interferon din organism. De asemenea, are un important rol antibacterian și antiviral, putând inhiba replicarea virală, efect studiat pe virusul herpesic, pe tulpini de virus gripal și pe virusul hepatitei B, fiind folosită în Japonia și China pentru tratarea infecțiilor virale precum răcelile, gripa și hepatita.

Atenționez că acest fitopreparat nu se administrează în sarcină, alăptare, înainte și după transplantul de organe, copiilor sub 6 ani și timp de o lună după vaccinare. La asocierea cu medicația anticoagulantă poate crește timpul de coagulare. Este bine să nu-l administrați mai târziu de ora 18, deoarece are un efect tonic general, vă veți simți energizați și este posibil să nu puteți adormi. Durata curei este de 3-6 săptămâni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună.

Un rol esențial pentru buna funcționare a sistemului imunitar îl au vitaminele și mineralele. Acestea acționează asupra limfocitelor (globulele albe) din sânge, dar îndeplinesc și rol de cofactori (componente-cheie ale enzimelor care participă la producția celulelor specializate ale sistemului imunitar). Vitaminele A și C cresc rezistența la infecții în special în bolile virale, și contribuie în mod esențial la prevenirea dezvoltării celulelor maligne, prin stimularea celulelor imunitare numite macrofage și prin acțiunea lor antioxidantă. Vitamina B4 a fost numită „vitamina globulelor albe”, deoarece stimulează funcțiile limfocitelor, regenerarea și protecția acestora. Vitaminele B5, B2, B3,



B6, B10, B12, C, D și E au efect antihistaminic, fiind importante în tratamentul alergiilor, care se știe astăzi că sunt modificări ale reactivității sistemului imunitar la substanțe și molecule care în mod normal sunt inofensive pentru organism.

În cazul reducerii numărului de leucocite din sânge (leucopenie) în contextul unor boli sau în urma administrării unor medicamente care au acest efect secundar, se indică administrarea de vitamina A în asociere cu B2, B3, B6, B8, B9 B12 și cu vitamina C (vezi p. 49).

Seleniul stimulează producția de anticorpi proprii organismului, carența sa produce deficiențe imunitare. Zincul întărește sistemul imunitar, are în plus și activitate antivirală, antibacteriană și antioxidantă (vezi p. 76-80).

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru susținerea imunității la copii cu vârsta între 3 și 6 ani recomand următoarea cură: 3

săptămâni comprimate masticabile **ECHINACEA CU PROPOLIS - F170**, apoi o lună comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167**. Cura se poate relua de 2 ori pe an, sau la nevoie.

Pentru susținerea imunității la copii cu vârsta peste 6 ani recomand o cură de 3 săptămâni cu capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163**, apoi o lună cu comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167** sau capsule **GOII, AFINE ȘI CĂȚINĂ - F167**.

Pentru persoanele care fac infecții repetate pe un fond de anemie, recomand administrarea de capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163**, asociate cu capsulele **FLIER+MOLIBDEN - F177**, timp de 3 săptămâni. Cura se poate repeta de mai multe ori, până la normalizarea valorilor fierului.

Pentru refacerea rapidă a organismului după boală și prevenirea recăderilor, luați timp de 3 săptămâni capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163** împreună cu capsulele **VITAMINA A NATURALĂ - F161**.

Pentru persoanele care fac infecții repetate pe un fond oboseală cronică și stres, recomand 3 săptămâni pe lună capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163**

Persoanele care au imunitatea scăzută în urma chimioterapiei sau a radioterapiei pot lua capsulele **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163**, asociat cu capsulele **ANTIOXIDANT+ANTIAGING - M117** (vezi p. 165), timp de 3 săptămâni sau între ședințele de chimio/radioterapie.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pentru a avea o imunitate optimă, recomand un regim alimentar bogat în vitamine (complex B, C, A, E) și minerale (fier, seleniu, zinc), care stimulează mecanismele de apărare ale organismului. Acestea se regăsesc în fructele proaspete (citrice, cătină, mere, fructe de pădure, kiwi, căpșuni, caise), în legumele de culoare roșie, portocalie, galbenă și verde (morcovi, tomate, ardei, dovleac, broccoli, spanac, porumb, ceapă roșie, usturoi etc.), consumate crude sau preparate cât mai ușor (fierte în abur, coapte), cereale integrale, ciuperci, semințe și oleaginoase neprăjite, uleiuri vegetale presate la rece, iaurt și chefir (conțin lactobacili,



împreună cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**, timp de 3 luni.

La persoanele adulte care suferă de mai multe boli cronice și tind să facă frecvent infecții, recomand o cură de 3 săptămâni cu capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163**, împreună cu capsule **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, urmate de alte 3 săptămâni cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**. Cura se poate relua de 2 ori pe an sau la nevoie.

care ajută refacerea florei intestinale și a imunității), produse apicole (polen, propolis, păstură, lăptosor de matcă).

Reduceți consumul de alimente rafinate, care sărăcesc organismul de săruri minerale și vitamine, alimente procesate și conservate, dulciuri și produse de patiserie, zahăr alb (se înlocuiește cu miere sau zahăr brun nerafinat), îndulcitori artificiali, consumul de băuturi carbogazoase, alcool, tutun, cafea.

Pentru o imunitate bună a organismului, mențineți un program de viață cât mai ordonat, cu somn la ore potrivite, realizați zilnic exerciții fizice, ieșiți în natură cât mai des posibil.

Carența de vitamina C

Vitamina C sau acidul ascorbic este o vitamină hidrosolubilă (solubilă în apă) care îndeplinește numeroase funcții în organism. Astfel, ea contribuie la producerea de colagen, proteină care se găsește

în țesutul conjunctiv, osos, cartilaginos, în piele și membrane mucoase. Este implicată în producția de hormoni suprarenalieni (glucocorticosteroidi), a vitaminei B9 (acid folic), a unor neurotransmițători (substanțe care permit transmiterea influxului nervos, cum este dopamina, noradrenalina și adrenalina). S-a constatat că are o puternică acțiune antioxidantă (neutralizează radicalii liberi și nitrozaminele cancerigene, activează detoxifierea enzimatică în ficat, ajută la conservarea și restabilirea potențialului antioxidant al vitaminei E). Îmbunătățește randamentul fizic, crește rezistența la stres și infecții, facilitează absorbția fierului la nivelul tubului digestiv.

Organismul uman nu are capacitatea de a sintetiza vitamina C, fiind necesară preluarea acesteia din alimentatie. Niciun organ nu face rezerve de vitamina C, așa că organismul poate rămâne foarte repede fără această substanță dacă nu există un aport continuu din exterior.

Carența de vitamina C poartă numele de scorbut (avitaminoza C), însă este rar întâlnită în țările dezvoltate, odată cu înțelegerea mecanismului de

producere al bolii și apariția acidului ascorbic de sinteză. Printre primele semne care apar dacă aveți un deficit ușor de vitamina C sunt: oboseală, anemie, inflamații și sângerări ale gingiilor, epistaxis (curge sânge din nas), apariția foarte ușor a vânătăilor, imunitate scăzută, vârfulurile firelor de păr sunt despicate.

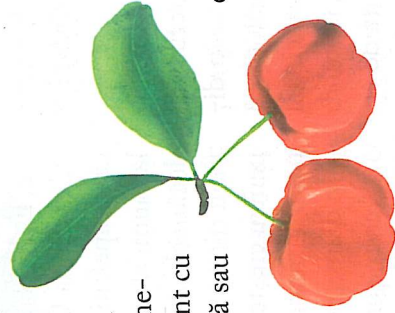
Valoarea nutrițională de referință pentru vitamina C variază în funcție de vârstă și de anumite condiții fiziologice, fiind în jur de 30-45 mg la copii și 80 mg la adulți. Pentru fumători este necesară o cantitate mai mare, de ordinul a 120 mg pe zi, deoarece Vitamina C este folosită de organism pentru neutralizarea radicalilor liberi din fumul de tutun. Necesarul de vitamina C poate fi crescut de asemenea atunci când persoanele iau tratament cu aspirină, contraceptive orale, tetraciclină sau alte tipuri de medicamente. Carența de vitamina C se leagă mult și de reținutarea treptată la crudități și înlocuirea lor cu alimente tratate termic. De asemenea, e bine să știm că fructele

sălbatic (de pădure) conțin mai multă vitamina C decât cele cultivate.

FITOTERAPIE

Vitamina C din plante, fructe și legume există în complexe biologice vii alcătuite din bioflavonoizi, antociani, proantocianide, polifenoli, carotenoide etc. Toți aceștia acționează sinergic, iar rolul acidului ascorbic este acela de a împiedica oxidarea rapidă a tuturor celorlalte componente din fitocomplex. În plus, aceștia au rol de cofactori, cum sunt bioflavonoizii, substanțe care îi cresc biodisponibilitatea vitaminei C cu până la 30%. Astfel se explică de ce absorbția vitaminelor naturale este mult mai bună decât a celor obținute prin sinteză chimică.

Sursa de bază pentru vitamina C o constituie alimentele, în special fructele și legumele. Deoarece concentrația de vitamina C



din acestea poate varia mult în funcție de calitatea lor, este important să căutăm să le procurăm din locuri cunoscute, cultivate în zone apropiate, sau de la mici producători, pentru că astfel avem mai multe șanse că acestea să se fi copt natural, și să mâncăm produse sănătoase și de sezon, cât mai bogate în vitamine.

Persoanele care nu consumă suficiente fructe și legume proaspete sau care au nevoie de un aport crescut de vitamina C pot apela la suplimente nutritive din plante, cum este de exemplu, **VITAMINA C NATURALĂ - F164**, comprimate masticeabile, care conține fructe de acerola (*Malpighia glabra*), fructe de măceșe (*Cynosbati fructus*) și fructe de cătină (*Hippophae fructus*).

Acerola, cunoscută și sub numele de vișină tropicală sau cireașă de Barbados, era folosită în trecut mai mult ca aliment, dar și în medicina populară în diverse afecțiuni precum răcelile, durerile de gât, tusea, febra și hepatita. În 1954, la Școala de Medicină a Universității din Puerto Rico s-a descoperit faptul că fructele de acerola sunt o sursă foarte bogată de vitamina C. În comparație cu 100 g de portocale, care

conțin 50 mg vitamina C, aceeași cantitate de acerola conține de la 1500 până la 4500 mg de vitamina C. Alături de aceasta, s-au mai găsit în fructe provitamina A, vitaminele B1, B2, B3, B5, fier, calciu, magneziu, potasiu, zinc, antociani și polifenoli. Studiile științifice moderne au demonstrat proprietăți antioxidante remarcabile, radioprotectoare și de susținere a imunității.

Fructele de măceș sunt foarte apreciate pentru conținutul lor bogat în vitamina C (500-1000 mg %), carotenoide, vitaminele A, B1, B2, E, P, PP și K. Măceșele au cu 40-50% mai multă vitamina C decât lămâia și cu 60% mai mult decât grapefruitul. S-a constatat că măceșele culese de la munte conțin o cantitate mai mare de vitamina C decât cele de la câmpie, procentul de acid ascorbic fiind direct proporțional cu altitudinea. Se folosesc pentru creșterea rezistenței organismului la infecții, pentru tratarea gripei și a răcelilor sezoniere, precum și în diaree, reumatism și afecțiuni renale ca diuretic.

Aceste comprimate sunt utile în caz de hipovitaminoze, anemie, în sindromul de oboseală cronică, în

deoarece în natură, în funcție de foarte mulți factori, cantitățile de vitamine pot varia, uneori destul de mult. Astfel, un comprimat din **VITAMINA C NATURALĂ - F164** asigură 20,18 mg vitamina C, care reprezintă 25,2% valoarea nutrițională de referință (VNR). Astfel, pentru copii sunt suficiente 2 comprimate masticabile pe zi, iar pentru adulți 4. Dacă este nevoie de o doză mai mare, se pot administra până la 8 comprimate pe zi, timp de o lună. Cura se poate repeta la nevoie.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

perioadele de convalescență după diferite afecțiuni și pentru a crește capacitatea de apărare a organismului. Este un preparat adecvat copiilor începând cu vârsta de 3 ani, deoarece are gust dulce-acrișor și este luat cu plăcere de aceștia. În plus, nu conține zahăr, baza comprimatelor fiind asigurată de fructoză.

Un alt beneficiu important al acestui produs este faptul că aduce o doză constantă de vitamina C,

Pentru susținerea imunității la copii cu vârsta între 3 și 6 ani recomand următoarea cură: 3 săptămâni comprimate masticabile **ECHINACEA ȘI PROPOLIS - F170**, apoi o lună comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167**. Cura se poate relua de 2 ori pe an, sau la nevoie.

Pentru susținerea imunității la copii cu vârsta peste 6 ani recomand o cură de 3 săptămâni cu capsule





IMUNITATE CU ECHINACEA - F151, apoi o lună cu comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F164** sau capsule **G011, AFINE ȘI CĂȚINĂ - F167**.

Pentru o mai bună absorbție a fierului asociați capsule **FIER+MOLIBDEN - F177** cu comprimatele masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F164**.

Pentru persoanele care se confruntă cu oboseală cronică și stres recomand o cură de o lună cu comprimatele masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F164** sau capsule **G011, AFINE ȘI CĂȚINĂ - F167**, urmate de o lună cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**, ambele asociate cu capsule **ANTISTRES - N140**, sau capsule **CONFORT EMOTIONAL - N135** (vezi volumul al II-lea).

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Includeți în alimentație fructele și legumele proaspete. Cele mai bogate surse de vitamina C (în ordine descrescătoare) sunt: acerola, cătină, măceșe, coacăze negre, frunze de pătrunjel, cimbru, kiwi, broccoli, varza de Bruxelles, ardei, papaya, căpsuni, portocale,

lămâi, grapefruit, varză, mărar, roșii, afine, spanac, conopidă.

Canțitatea de vitamina C din fructe și legume depinde mult de condițiile de păstrare și preparare. Prin conservare și prin fierbere se pierde până la jumătate din conținutul în vitamina C. Când se gătesc legume, ar trebui ca timpul și durata gătitului să fie micșorate, iar apa folosită la preparare nu ar trebui aruncată, deoarece vitamina C este hidrosolubilă și trece în apă. Atenționez fumători că o singură țigară fumată face organismul să consume aproximativ 40 mg de vitamina C.

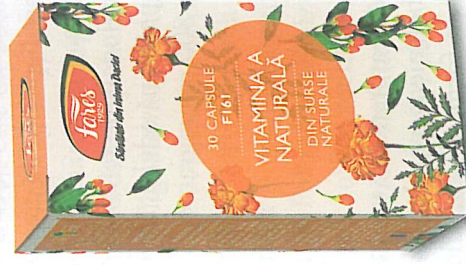
Carența de vitamina A

Vitamina A este o vitamină liposolubilă (solubilă în grăsimi), care se găsește în alimentele de origine animală (lapte, ouă, untură de pește) sub formă de retinol și în cele de origine vegetală sub formă de provitamina A sau carotenoide, care se transformă în

corp în vitamina A. Din această clasă de compuși cel mai cunoscut și studiat este beta-carotenul, însă carotenoidelor includ și licopenul, luteina, alfa-carotenul, heleniena, patuletina, astaxantina și zeaxantina. Carotenoidelor sunt un grup de pigmenți de culoare roșie, portocalie și galbenă care se găsesc în principal în legume și fructe. Carotenoidelor de culoare galbenă și portocalie sunt cunoscute sub numele general de caroten, iar cele de culoare roșie sub numele de licopen. Cercetări recente au dovedit că acestea îndeplinesc funcții la fel de importante ca și beta-carotenul în menținerea sănătății organismului.

Vitamina A, fiind o vitamină liposolubilă, se găsește în concentrație mare și în fructele oleaginoase, pe care e bine să nu le uităm în rația zilnică.

Vitamina A are un rol important în formarea pigmentilor retinei. Mărește acuitatea vizuală pe timp de noapte, îmbunătățește vederea. Ajută procesul de creștere și consolidare a oaselor. Este, de asemenea, importantă pentru sistemul imunitar, reglează sinteza limfocitelor și a producerii de anticorpi. Menține sănătatea pielii, părului, dinților și gingiilor. Contribuie



la înlăturarea petelor pigmentare determinate de vârstă. Reduce riscul apariției aterosclerozei, a infarctului miocardic și a cancerului.

Deficiența de vitamina A duce la slăbirea vederii pe timp de noapte, la scăderea capacității organismului de a lupta cu infecțiile, la îmbătrânirea prematură a pielii și apariția coșurilor. La copii se manifestă



prin încetinirea ritmului de creștere, dezvoltarea mai lentă a oaselor, predispoziție la afecțiuni respiratorii și diareice frecvente.

Valoarea nutrițională de referință (VNR) pentru vitamina A la o persoană adultă, în condiții de viață obișnuite este de 800 micrograme.

FITOTERAPIE

Un complex de carotenoide vegetale (beta-caroten, zeaxantină, heleniena, patulețina, licopen) găsiți într-un produs sub formă de capsule – **VITAMINA A NATURALĂ - F161**, care conține crăițe (*Tagetes flos*), fructe de goji (*Lycium barbarum*), afine (*Myrtilli fructus*), urzică vie (*Urticae herba*) și morcovi (*Dauci radix*).

Crăițele conțin carotenoide (heleniena și patulețina) înrudite cu vitamina A. Heleniena crește viteza și capacitatea de adaptare a ochiului în întuneric, intervine în formarea pigmentilor fotosensibili retinieni, patulețina scade permeabilitatea capilară,

reglează tensiunea intraoculară și combate oboseala ochilor. Sunt recomandate în caz de glaucom, miopie, lipsă de adaptare la trecerea de la întuneric la lumină și invers.

Afinele conțin cantități mari de antioxidanți (vitamine A, C), care protejează celulele organismului, inclusiv cele care intră în structura globulilor oculari, de acțiunea radicalilor liberi. Sunt utile pentru susținerea și adaptarea vederii pe timp de noapte.

Morcovii reprezintă o remarcabilă sursă de beta-caroten, vitamina B, C, D, E, potasiu, acid folic, magneziu, calciu și fibre. Alături de efectele pe care morcovii le prezintă asupra pielii (înlătura ridurile, apără pielea împotriva arsurilor solare, stimulează secreția de elastină, menținându-i tonusul), aceștia prezintă un valoros rol antioxidant și totodată scad nivelul colesterolului.

Produsul poate fi folosit în hipovitaminoza A, miopie, glaucom, în cazul scăderii capacității de a vedea pe timp de noapte, la persoanele care lucrează mult la calculator sau care suprasolicită ochii prin natura profesiei, în caz de imunitate scăzută și

pentru menținerea sănătății pielii, părului, dinților și gingiilor.

O capsulă conține 781 μg Vitamina A, asigurând 97,6% din valoarea nutrițională de referință, astfel că administrarea este de 1 capsulă pe zi, imediat după masă, în cure de câte o lună, urmate de o lună de pauză. Femeile însărcinate și mamele care alăptează pot lua câte 1 capsulă de 3 ori pe zi timp de 4 săptămâni și pot repeta cura după o pauză de o lună.

O altă sursă vegetală concentrată de vitamina A o constituie capsulele **GOJI, AFINE ȘI CĂȚINĂ - F167**.

Fructele de Goji au în compoziția lor cantități mari de beta-caroten (~ 8 mg/100g) și zeaxantină (carotenoid înrudit cu vitamina A), într-o formă foarte ușor de asimilat de către organism, contribuind la îmbunătățirea vederii. Cercetările pe animale din China au arătat că consumul de goji poate reduce deteriorarea retinei cauzată

de radicalii liberi. Goji este un puternic antioxidant datorită carotenoidelor și în special β -carotenului, care are o activitate marcantă față de radicalii liberi peroxidici. Conține cantități mari de vitamine (C, B1, B2, B6, E) și oligoelemente (fier, magneziu, potasiu, cupru, calciu, seleniu, fosfor, germaniu), vitale pentru întărirea sistemului imunitar și tonifierea generală a organismului. Polizaharidele izolate din fructele de goji au fost identificate prin studii in vivo și in vitro ca fiind unul dintre ingredientele active responsabile pentru acțiunea imunostimulatoare.

Fructele de **cătină albă** (*Hippophae fructus*) aduc un aport important de vitamine (A, C, B1, B2, B6, B9, D, E, P, PP) și acizi grași esențiali. Termenul *Hippophae* derivă din cuvintele grecești *hippo*, care înseamnă cal, și *phaios*, care înseamnă lucios. În Grecia antică, fructele de cătină erau date cailor pentru a avea blana lucioasă. În 1988, China a





oficializat sucurile pe bază de cătină pentru atleții săi la Olimpiada de la Seul. Cosmonauții ruși au primit suplimente cu cătină, pentru menținerea sănătății și a rezistenței la stres în spațiul cosmic. Având efecte tonice, energizante, de stimulare a imunității și antioxidante, fructele de cătină sunt utile ca tonic general, dau rezultate rapide în recuperarea după efort fizic și intelectual, scad durata de convalecență, ajută procesul de vindecare a rănilor și refacerea integrității pielii.

Pentru uz extern puteți folosi **ULEIUL DE CĂTINĂ CU GĂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158** (vezi p. 187), util pentru tratamentul local al eczemelor, arsurilor, alergicdermiilor, rănilor sau a fisurilor anale.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru menținerea sănătății ochilor recomand o cură de o lună cu capsule **VITAMINA**

A NATURALĂ - F161 asociate cu capsule **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, apoi încă o lună capsule **GOJI CU AFINE ȘI CĂTINĂ - F167**, urmate de 20 de zile cu capsule **ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117** (vezi p. 141).

La copii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani, pentru vitaminizare și creșterea imunității se pot face cure de 3-6 săptămâni cu capsule **VITAMINA A NATURALĂ - F161** asociate cu capsule **GOJI CU AFINE ȘI CĂTINĂ - F167**.

Adulții pot lua capsulele **GOJI, AFINE ȘI CĂTINĂ - F167** alternativ la 3 săptămâni cu capsule **GINSENG ȘI BRÂNCA URSULUI - F169** dacă se confruntă cu oboseală accentuată, astenie sau tulburări de dinamică sexuală.

Capsulele **GOJI, AFINE ȘI CĂTINĂ - F167** și capsulele **VITAMINA A NATURALĂ - F161**



pot fi administrate în perioada de sarcină și alăptare pentru vitaminizare și creșterea imunității timp de 3 săptămâni, alternativ cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**.

Pentru afecțiuni ale pielii se pot administra capsule **VITAMINA A NATURALĂ - F161**, o lună, alternativ cu capsule **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, o lună, asociat cu aplicarea externă a **ULEIULUI DE CĂTINĂ CU GÂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158**.

Pentru copii care au frecvent sângerări nazale recomand o cură de o lună cu capsule **VITAMINA A NATURALĂ - F161**, asociată cu aplicarea intranasală a **ULEIULUI DE CĂTINĂ CU GÂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pentru un aport optim de vitamina A, este dorit ca regimul alimentar să fie bogat în alimente care conțin cantități crescute de retinol și carotenoide. Pentru aceasta consumați legume verzi (broccoli,

spanac), galbene, portocalii și roșii (morcovi, tomate, ardei, dovleac, sfeclă roșie, pepene galben, afine, coacăze, căpșuni, zmeură, mure, struguri, piersici, caise, cătină), care constituie importante surse de beta-caroten. Vitamina A sub formă de retinol se găsește în gălbenușul de ou, unt, lapte, brânză, smântână, ulei de floarea soarelui, porumb, măsline, palmier, semințe și oleaginoase neprăjite (nuci, alune, migdale, fistic, castane).

Reduceți consumul de alimente rafinate care să răcesc organismul de vitamine, alimente procesate și conservate, zahăr alb (se înlocuiește cu miere, zahăr brun), îndulcitori artificiali, băuturi carbogazoase, cafea, alcool.

Carența de vitamine B

Deși fiecare vitamină B are rolul său unic din punct de vedere biologic și proprietățile sale specifice, totuși, ca grup, aceste substanțe nutritive au



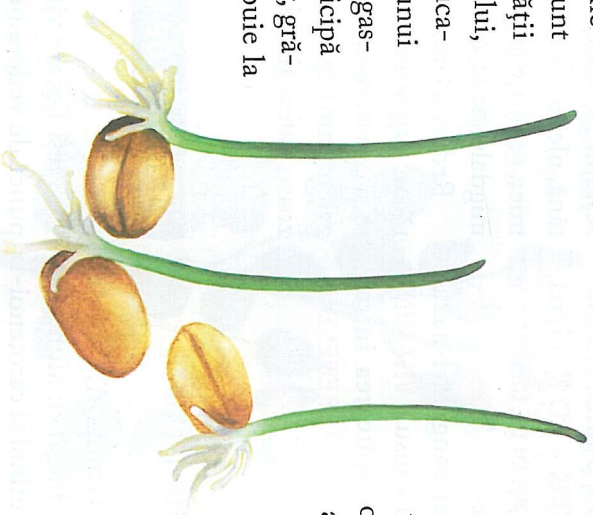
multe în comun, ele fiind luate deseori ca o singură entitate. Mai mult chiar, vitaminele B acționează împreună și multe dintre ele sunt găsite în aceleași plante sau alimente. Vitaminele B au rol de coenzime (componente-cheie ale enzimelor) în multe din procesele metabolice ale organismului. Ele sunt esențiale în menținerea sănătății sistemului nervos, a pielii, părului, ochilor, ficatului și a cavității bucale, precum și pentru păstrarea unui bun tonus muscular al tractului gastrointestinal. Vitaminele B participă activ la metabolismul glucidelor, grăsimilor și proteinelor și contribuie la buna funcționare a sistemului imunitar. Aceasta nu se datorează numai faptului că vitaminele B acționează asupra globulelor albe din sânge, ci și datorită faptului că ele sunt o parte a enzimelor care

participă la producția acestor componente ale sistemului imunitar.

Alimentația zilelor noastre, suprarafinată, ultraconservată și, mai nou, modificată genetic, predispune la carențe de vitamine B, de-

oarece acestea se găsesc în special în cerealele integrale, nede-corticate, în melasă, în fructele și legumele proaspete. În plus, stresul, suprasolicitățile, afecțiunile sistemului nervos și cardi-ovascular, perioada de sarcină și alăptare, convalescența și înaintarea în vârstă cresc necesarul

de vitamine B al organismului. Deficitul de complex B este legat, așadar, în cea mai mare măsură de alimentele rafinate și se exprimă prin suferințe ale sistemului nervos central și periferic, ale



sistemului imunitar, ale vaselor mici și ale sistemului hematopoietic.

Iată câteva dintre semnele care indică deficiențe ale vitaminelor din grupul B:

- Lipsa vitaminei B1, numită tiamină, conduce la apariția stărilor de oboseală permanentă, de irascibilitate, dificultăți de concentrare, deprimare, confuzie mentală, insomnie, furnicăături în membrele inferioare, palpitații.

- Printre semnele care indică un deficit de vitamina B2 sau riboflavină se numără apariția de crăpături în colturile gurii și la buze, limba devine înflămată și roșie, ochii sunt înroșiți, cu usturimi și senzația de nisip sub pleoape, apar amețeli și tremurături în membre, concentrare dificilă și tulburări ale somnului.

- Vitamina B3 este cunoscută și sub numele de niacină, acid nicotinic sau vitamina PP (*Pellagra Preventer*), deoarece carența sa extremă duce la apariția pelagrei, boală manifestată prin dermatită fotosensibilizantă cu piele îngroșată, solzoasă și crăpată, demență și diaree. Deficitul ușor de vitamina

B3 se manifestă prin suferințe cutanate, ulcerări ale cavității bucale, scăderea apetitului, nervozitate, stări depresive, creșterea colesterolului și a trigliceridelor.

- Primele semne ale lipsei de vitamina B5 sau acid pantotenic sunt: rigiditate și dureri articulare, amorțeli și spasme în brațe și picioare; încărunțire prematură și căderea părului; oboseală, irascibilitate, tulburări de vedere; constipație.

- Lipsa vitaminei B6 (piridoxină) se manifestă prin anemie, pierdere în greutate, senzație de greață, afectarea pielii, care devine uscată și cu mâncărimi, prin irascibilitate, depresie, astenie.

- Deficitul de vitamina B8 (biotină) este rar, dar atunci când apare se manifestă prin inapetență, senzație de greață, vărsături, paloare și astenie, cădere a părului, dermatită seboreică, piele prea uscată sau prea grasă, culoare cenușie a mucoasei bucale și faringiene, dureri musculare, conjunctivită, stări depresive.

- Carența de vitamina B9 (acid folic) duce la apariția anemiei megaloblastice, iar la făt s-a



constatat că produce defecte ale tubului neural (*spina bifida*) sau malformații faciale (buză de iepure, gură de lup). Alte modificări care apar din cauza deficitului de acid folic sunt leziuni ale mucoasei gastrice și vaginale, tulburări neuropsihice (dureri de cap, confuzie, depresie, neuropatie periferică), afectarea sintezei ARN-ului, cu predispoziție către afecțiuni maligne, risc de creștere anormală a homocisteinei, substanță nocivă incriminată pentru producerea infarctului miocardic, a aterosclerozei și a bolii Parkinson.

– Imposibilitatea absorbției în organism a vitaminei B12 (ciancobalamină), cauzată de afecțiuni gastrice și intestinale sau de consumul cronic de medicamente pentru stomac și pentru ulcer, duce la anemie pernicioasă. În cazul formelor ușoare apare stare de oboseală, paloare, pierderea gustului și apetitului alimentar cu scădere în greutate, asociate cu suferințe nervoase: dificultăți de gândire și concentrare, confuzie, tîuituri în urechi, tulburări de echilibru și coordonare, furnicătură la nivelul degetelor de la mâini și de la picioare.



FITOTERAPIE

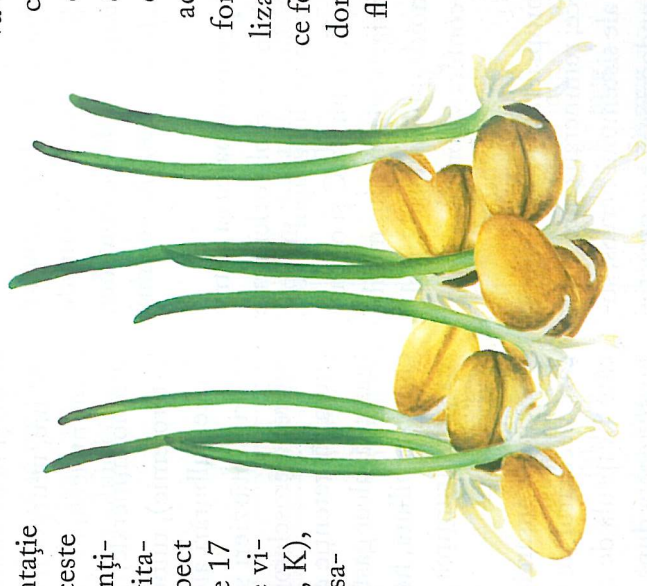
Vitaminele din grupul B se găsesc frecvent în natură în cereale, fructe și legume proaspete, dar cea mai bogată sursă este drojdia de bere. O puteți găsi sub formă de capsule în produsul **B COMPLEX**

VITAMINE - F172, alături de germeni de grâu (*Tritici fructus germinatus*) și extract uscat de orz verde (*Hordei herba*).

Drojdia de bere (*Saccharomyces cerevisiae*) este din aceeași familie ca și ciupercile comestibile, fiind folosită în alimentație de mai mult de 5000 de ani. Aceste organisme unicelulare au un conținut foarte bogat în complexul vitaminic B, întrecând sub acest aspect orice alt produs natural. Conține 17 vitamine diferite (complexul de vitamine B, vitamina A, C, E, D, K), 16 aminoacizi esențiali, indispensabili vieții, 14 săruri minerale și oligoelemente, în special fosfor, magneziu, potasiu, calciu, fier, mangan, crom, seleniu. Este puternic remineralizantă, regenerează aresuturilor, stimulează sistemul imunitar, ajută la buna

funcționare a țesutului nervos, susține sănătatea pielii și a părului.

Este denumită frecvent, dar impropriu, „drojdie de bere” fiind de fapt o drojdie nutritivă care conține formele uscate de drojdii selecționate de la specia *Saccharomyces cerevisiae*. Este diferită și de drojdia de panificație, aceasta fiind formată din forme umede (vii) care utilizate terapeutic pot produce fenomene fermentative nedorite și dereglări ale microflorei intestinale, fiind contraindicată în candidoze. Acest inconvenient se întâlnește adesea la produsele de panificație dospite cu drojdie, mai ales dacă acestea sunt





consumate foarte proaspete. Așadar, drojdia de bere nutritivă este sub formă uscată, nu produce fenomene de fermentație în corp și poate fi folosită de persoane care urmează un tratament și regim alimentar pentru *Candida albicans*.

Germeii de grâu sunt o altă sursă importantă de vitamine din grupul B și vitamina E, alături de care mai conțin și carbohidrați complecși, fibre, fier, calciu, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, seleniu, zinc.

Orzul verde este renumit pentru valoarea sa nutritivă. Conține numeroase vitamine și oligoelemente în proporții fiziologice: vitaminele din grupul B (B1, B2, B5, B6, B12), vitamina E, vitamina C și o mare cantitate de fier, calciu, mangan, magneziu, moliden, zinc, cupru, bioflavonoide, polizaharide, polipeptide și clorofilă, care îi conferă valoroase proprietăți curative.

Această formulă are proprietăți vitaminizante, antianemice, antirahitice, remineralizante, imunostimulente, protectoare ale sistemului nervos, situmulente asupra glandelor endocrine și a contracției

musculare, intensifică arderea grăsimilor și reduce colesterolul. Poate fi folosită atât de copii (cu vârste peste 6 ani) pentru tulburări de creștere și dezvoltare, cât și de adulți și vârstnici cu disfuncții nervoase și neuromusculare (stres, oboseală, surmenaj, astenie, neurastenie, nevroze, scăderea performanțelor intelectuale), dereglări metabolice (carențe vitaminominerale, obezitate, hiperglicemie, hipercolesterolemie), tulburări hormonale (diabet, hipotroidie, tulburări ale ciclului menstrual caracterizate prin întârzieri și flux slab), afecțiuni cardiovasculare (ateroscleroză, hipertensiune, cardiopatie ischemică, retenție de apă în țesuturi), boli digestive (gastrită, ulcer gastric, enterocolită, constipație, dischinezie biliară, hepatită, ciroză), intoxicații, căderea și încăruntirea prematură a părului, unghii care se rup ușor.

Femeile însărcinate și mamele care alăptează, la care necesarul de vitamine B este crescut, pot lua câte 1 capsulă de 2 ori pe zi timp de 3 luni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

În tabelul de mai jos găsiți valoarea nutrițională de referință (VNR) pentru vitaminele din grupul B și cantitățile conținute într-o capsulă din produsul **B COMPLEX VITAMINE - F172**.

Acest produs conține drojdie de bere și extracte de plante în care complexul de B-uri se regăsește într-o formă concentrată și standardizată, putându-se astfel controla foarte bine doza zilnică din fiecare vitamină din grupul B.

Pentru persoanele care se confruntă cu oboseală cronică și stres recomand o cură de o lună cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**, urmate de o lună cu comprimatele masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F164** sau capsule **GOJI, AFINE ȘI CĂȚINĂ - F167**, ambele asociate cu capsule **CONFORT EMOȚIONAL - N135** (vezi volumul al II-lea).

B COMPLEX VITAMINE - F172	VNR/zi	Cantitate/capsulă	% VNR/capsulă
Vitamină B1 (Tiamina)	1,1 mg	0,71 mg	64,5% VNR
Vitamină B2 (Riboflavina)	1,4 mg	1,10 mg	78,5% VNR
Vitamină B3 (Niacină)	16 mg	10,77 mg	67,3% VNR
Vitamină B5 (Acid pantotenic)	6 mg	3,85 mg	64,1% VNR
Vitamină B6 (Piridoxina)	1,4 mg	1,56 mg	111,9% VNR
Vitamină B8 (Biotina)	50 mcg	24,41 mcg	48,82% VNR
Vitamină B9 (Acidul folic)	200 mcg	133,82 mcg	66,9% VNR
Vitamină B12 (Ciancobalamina)	2,5 mcg	2,28 mcg	91,40% VNR



Pentru afecțiuni hepatice (hepatită, statoză hepatică) capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172** se pot administra timp de 3 luni asociate cu capsule **HEPATOFIT 1 - D58** sau **HEPATOFIT 2 - D58A** (vezi p. 218-222).

Pentru combaterea anemiei puteți face o cură de 2 luni cu capsule

FIER+MOLIBDEN - F177 asociat cu comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167**, urmată de o lună cu capsule **CLOROFILĂ - F166** asociate cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**.

Pentru protejarea organismului împotriva radicalilor liberi (efect antioxidant) și a îmbătrânirii premature, capsulele **B COMPLEX VITAMINE - F172** se pot asocia cu capsule **ANTIOXIDANT +ANTIAGING - M117** (vezi p. 165) sau capsule **G011, AFINE ȘI CĂTINĂ - F167**, timp de 2 luni.



RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Consumați alimente cu conținut ridicat de vitamine B, precum produse din făină integrală, orez brun, nedecorticat, germeni și tărațe de grâu, semințe de floarea-soarelui, migdale, melasă sau zahăr brut, legume cu frunze de culoare verde închis (broccoli, varză de Bruxelles, spanac, spanac, salată verde, urzici, alge), portocale, banane, avocado, mango, lapte și produse lactate, ouă (în special gălbenuș). Beți lapte proaspăt, cel pasteurizat sau concentrat a pierdut deja o cantitate însemnată de vitamine B. Pe cât posibil, consumați numai hrană proaspătă, nerafinată, deoarece alimentele preparate industrial, conservate sau transportate pe distanțe lungi nu-și mai păstrează concentrația inițială de vitamina B2.

Persoanele care țin cure drastice de slăbire riscă să-și epuizeze rezervele de vitamina B2. În lipsa acesteia, nici sportul nu învigează, ci obosește.

Zahărul și băuturile dulci perturbă flora intestinală și astfel împiedică absorbția vitaminei B12, la fel și excesul de laxative. Ceaiul negru și alcool consumate excesiv determină carența vitaminică B. Congelarea și prepararea termică a hranei cauzează pierderea unor cantități însemnate de vitamine B, cu precădere a tiaminei (vitamina B1). În schimb, vitamina B2 rezistă la temperaturi înalte (fier, copt, prăjit), dar este foarte sensibilă la lumină. De aceea, utilizați sticlele și borcanele de culoare brună sau verde și păstrați produsele lactate în vase opace, acoperite și la loc întunecos.

Carența de fier – anemia feriprivă

Fierul intră în compoziția hemoglobinei, principalul constituant al eritrocitelor (hematii sau globule roșii). La nivelul plămânilor, hemoglobina leagă

oxigenul și apoi îl transportă către toate celulele din corp. Când cantitatea de fier din organism este scăzută, scade și cantitatea de hemoglobină. Ca urmare, apare hipoxia (lipsa de oxigen) în organe, acestea funcționând deficitar. Fierul este necesar în organism și pentru formarea mioglobinei (proteină prezentă în fibrele musculare scheletice și cardiace, cu rol în legarea oxigenului), precum și a unor enzime. El asigură nutriția mucoaselor, secreția gastrică, respirația celulară, ajută procesele de creștere, mărește rezistența la infecții, are acțiune antioxidantă, susține funcția reproductivă.

Carența de fier poate apărea datorită pierderii acestuia prin sângerări cauzate de ulcerul gastroduodenal, hemoroizi, menstruație abundentă; prin aportul redus în dietă, care constituie un risc în special pentru copiii mici, adolescenți și femeile însărcinate, unde necesarul de fier este mai mare; prin absorbția scăzută de fier la nivel intestinal ce poate fi produsă de afecțiuni ale intestinului sau asocierea cu unele medicamente (acid salicilic, tetraciclină, izoniazida) sau unele plante cu un conținut ridicat de acid fitic și



oxalic (de exemplu, cacao, cafea, ceai verde și negru). Fierul este absorbit mai ușor în prezența Vitaminei C, iar cuprul ajută la fixarea sa. Lipsa acestora este o altă cauză a deficitului de fier în organism.

Cea mai frecventă consecință a carenței de fier este anemia feriprivă. Statisticile arată că 25% din populația lumii se confruntă de-a lungul vieții cu un deficit de fier. Anemia se manifestă prin oboseală, slăbiciune, amețeli, tegumente palide, limbă roșie, dureri de cap, diminuarea forței musculare, reducerea capacității de concentrare, scăderea rezistenței la frig, tendință la infecții micotice (candidoze) și bacteriene (furunculoză, foliculită), imunitate scăzută, tulburări gastrointestinale.

Diagnosticul de anemie se stabilește când numărul globulelor roșii este sub 4,8 milioane/microlitru la bărbați și 4,5 milioane/microlitru la femei (față de cantitățile normale de 5,4 milioane/microlitru la bărbați și 4,8 milioane/microlitru la femei).

Femeile în perioada menstruală, cele însărcinate sau care alăptează au nevoie de un aport crescut de fier, la fel ca și copiii în perioada de creștere,

vegetarienii, sportivii sau persoanele care au trecut printr-un episod infecțios.

Valoarea nutrițională de referință pentru fier la o persoană adultă este de 14 miligrame pe zi.

FITOTERAPIE

În mod normal, necesarul de minerale al organismului este adus prin alimentație. În lumea vegetală, mineralele absorbite din pământ prin rădăcinile plantelor sunt încorporate prin fotosinteză în molecule organice. Acestea sunt ușor de absorbit și utilizat de către organism și, spre deosebire de mineralele anorganice, nu creează acumulări excesive în corp și nu prezintă risc de toxicitate.

Sunt însă tot mai mulți oameni care nu se hrănesc corect și tot mai multe alimente lipsite de elemente nutritive, de aceea apare necesitatea administrării unor suplimente alimentare. Ar fi de dorit ca acestea să conțină minerale din surse organice, vii, pentru o cât mai bună biodisponibilitate. Fierul anorganic se

absoarbe în procent de până la 10%, restul se elimină, și produce constipație. Fierul din surse vegetale se găsește asociat cu alte elemente (de ex., vitamina C și bioflavonoide), care îmbunătățesc asimilarea sa și capacitatea corpului de a-l utiliza, fără efecte secundare.

O sursă naturală de fier o constituie capsulele **FIER + MOLIBDEN - F177**, care conțin germeni de hrișcă (*Fagopyri esculenti semen*), orz verde (*Hordei herba*) și drojdie de bere (*Saccharomyces cerevisiae*).

Molibdenul este asociat fierului în această formulă deoarece el face parte din structura unor enzime care contribuie la mobilizarea fierului din rezervele hepatice, contribuie la producerea de energie și la formarea hemoglobinei. De asemenea, acest oligoelement crește eficiența fierului, descompune glucidele, proteinele și reziduurile. În plus, reduce riscul de apariție a cariilor dentare, este important în procesul de creșterea, îmbunătățește metabolismul celular, ajută arderea grăsimilor din sânge.

Germenii de hrișcă constituie una din sursele cele mai complete de proteine deoarece conține toți cei opt aminoacizi esențiali. Au un conținut mare de nutrienți



și vitamine: crom, fier, zinc, calciu, fosfor, molibden, complexul de vitamine B, vitamina E, flavonoide, lecitină și bio-co-enzima Q10. Hrișca este bogată în fier, deci susține formarea hemoglobinei și rolul de transportor de oxigen al sângelui. Datorită concentrației ridicate de rutin, cunoscut ca un întăritor puternic al peretelui capilar, este de ajutor persoanelor care au



varice sau artere rigidizate. Germeii de hrișcă folosiți în acest produs sunt cultivați controlat într-un mediu optim îmbogățit cu minerale (fier, molibden), astfel încât plantele se hrănesc în mod natural cu nutrienții de care au nevoie, atingând concentrațiile maxime din acele minerale.

Mineralele din plante și din drojdia de bere sunt legate organic, eliberându-se treptat fără a provoca stres oxidativ, forma organică fiind mult mai ușor de absorbit și utilizat de către organism decât cea anorganică. Produsul **FIER + MOLIBDEN - F177** este bine suportat și nu produce constipație. Este benefic pentru copii în perioadele de creștere, pentru persoanele cu anemie feriprivă, după menstruații abundente sau în perioada de sarcină și alăptare, în caz de imunitate scăzută și pentru reducerea riscului de apariție a carilor dentare.

O capsulă conține 5,3 mg fier, care asigură 37,8% din VNR (valoarea nutrițională de referință), și 37,8 mcg molibden, care asigură 75,6% din VNR.

Administrarea se face diferențiat în funcție de vârstă. Copiii între 6-12 ani iau 1 capsulă de 2 ori pe zi,

în timpul meselor. Copiii peste 12 ani și adulții iau 1 capsulă de 3 ori pe zi, în timpul meselor. Cura se face minimum 2 luni, putând fi continuată încă 1-3 luni, în funcție de severitatea deficitului, pentru refacerea rezervelor de fier ale organismului. Femeile însărcinate și mamele care alăptează pot lua câte 2 capsule de 3 ori pe zi timp de 3-6 luni.

Există câteva situații în care nu e bine să luați fier: dacă aveți niveluri excesive de fier în organism (ex., hemocromatoză, forme cronice de hemoliză) sau tulburări de utilizare a fierului (ex., anemie sideroblastică).

O altă sursă vegetală de fier o constituie **Spirulina**. Aceasta este considerată „super-food”, în traducere super-aliment, deoarece conține 70% proteine de înaltă calitate (mai multe decât carnea) și o multitudine de micro și macroelemente, inclusiv fier, calciu, magneziu, zinc, fosfor, seleniu, o mare cantitate de vitamine, acizi grași omega-3 și omega-6, foarte ușor asimilabile de către organism. Ajută regenerarea celulară și încetinirea proceselor de îmbătrânire. Este recomandată în timpul eforturilor de mare intensitate

sau de lungă durată, în carențele de minerale, anemie, astenie.

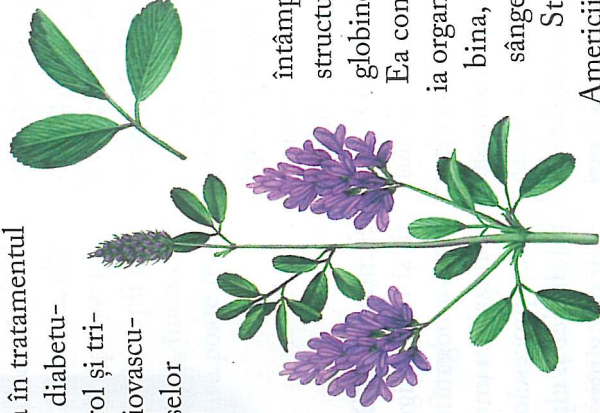
3 grame de Spirulină conțin 6,5 mg fier, echivalentul a două căni de spanac. Studiile efectuate pe șoareci (Kapoor and Mehta, 1998) au arătat că spirulina crește depozitele de fier și hemoglobină din sânge. Alte studii au demonstrat eficiența sa în tratamentul anemiei, alergiilor, hepatitei toxice, a diabetului zaharat, a dislipidemiilor (colesterol și trigliceride crescute), a afecțiunilor cardiovasculare, a imunodeficiențelor și a proceselor inflamatorii.

În tradiția populară românească, pentru tratarea anemiei este bine cunoscută **urzica**, și pe bună dreptate, deoarece studiile efectuate asupra sa au arătat că este bogată în clorofilă, săruri minerale, îndeosebi fier, magneziu, calciu, potasiu și siliciu, o mare cantitate de vitamina C (de 200 de ori mai mult decât în mere), precum și alte

vitamine importante, cum ar fi vitamina K (cu acțiune antihemoragică), PP, complexul B și provitamina A (beta-caroten). Are proprietăți antianemice, energizante, vitaminizante, mineralizante, alături de cele depurative (curăță sângele de toxine), de activare a circulației sângelui, vasoconstrictoare și fluidizante ale sângelui, antirahitice, antireumatismale, hepatoprotectoare, antimicrobiene, antiidiarice, antihemoragice, diuretice.

Un rol important în combaterea anemiei îl are clorofila, substanța verde din plante, numită neîntâmplător „sângele plantei”. Aceasta are o structură chimică asemănătoare cu a hemoglobinei dar conține magneziu în loc de fier. Ea constituie astfel o matrice pe baza căreia organismul uman poate construi hemoglobina, având un rol important în refacerea sângelui.

Studiile efectuate în Statele Unite ale Americii, au evidențiat că clorofila declanșează



procese complexe de detoxifiere, favorizează asimilarea și fixarea mineralelor vitale, fiind o sursă naturală de magneziu.

Toate legumele cu frunze verzi conțin din abundență clorofilă. Alături de acestea plantele medicinale cum sunt alge marine (*Undaria pinnatifida*), spirulina (*Spirulina platensis*), orzul verde (*Hordei herba*), urzica (*Urticae herba*), lucerna (*Medicago herba*), pe care le găsiți reunite în capsulele **CLOROFILA - F166**, pot fi folosite cu succes chiar și de cei care nu au timp să-și prepare, sau nu le plac salatele și verdețurile.

Lucerna a fost utilizată de secole în întreaga lume pentru menținerea sănătății și întinerire. Prin conținutul crescut în clorofilă și alți nutrienți, lucerna alcalinizează și detoxifică organismul, în special ficatul. Aduce un aport important de vitamine (C, A, B, P, D, E, PP, K) și minerale (calciu, potasiu, fier, magneziu), care stimulează procesele imunologice, ajută refacerea organismului în perioadele de convalescență, oboseală cronică, suprasolicitare și anemie.

Orzul verde asigură corpului nostru necesarul zilnic de vitamine, minerale, aminoacizi, acizi grași



esențiali, enzime și clorofilă. Conține toți nutrienții și toate oligoelementele în proporții fiziologice. Este o bogată sursă de SOD activ (superoxid dismutaza), cu un efect puternic antioxidant, de încetinire a proceselor de îmbătrânire celulară. Prin aportul de fier și clorofilă stimulează formarea celulelor roșii din sânge.

Având în vedere complexitatea efectelor plantelor din compoziția capsulelor **CLOROFILĂ - F166**, acestea sunt utile într-o varietate mare de afecțiuni, de la anemie, astenie, sindromul de oboseală cronică, la alergii, urticarie, eczeme, hipercolesterolemie, steatoză hepatică, reumatism, obezitate, cure de detoxifiere, reducerea efectelor hepatotoxice și nefrottoxice ale medicamentelor, intoxicații cronice (medicamente, alcool). Se administrează la copii cu vârste cuprinse între 6 și 14 ani o capsulă de 2 ori pe zi, iar la copii peste 14 ani și adulți o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de masă. Durata curei este de 2 luni, dar se poate repeta la nevoie.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru o mai bună absorbție a fierului asociați capsule **FIER+MOLIBDEN - F177** cu comprimatele masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F164**.

Pentru combaterea anemiei puteți face o cură de 2 luni cu capsule **FIER+MOLIBDEN - F177**

asociat cu comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167**, urmată de o lună cu capsule **CLOROFILĂ - F166**.

Femeile care au menstruație abundentă și au tendința de se anemie pot lua capsule **FIER+MOLIBDEN - F177** asociat cu comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167** sau capsule **GOJI, AFINE ȘI CĂTINĂ - F167**, timp de o lună, alternativ cu capsule **CLOROFILĂ - F166**, următoarea lună. În continuare, pentru întreținere se pot administra capsulele **FIER+MOLIBDEN - F177** asociate cu comprimate masticabile **VITAMINA C NATURALĂ - F167**, timp de 2 săptămâni pe lună, după menstruație.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pentru combaterea anemiei e bine să urmați o dietă în care să predominie alimente cu conținut ridicat de fier și vitamina C (pentru o mai bună absorbție a fierului): germenii de grâu, cereale integrale și sub formă de fulgi (grâu, ovăz, orz, secară, hrișcă, mei,



porumb), legume (spanac, urzici, morcovi, sfecla roșie, ridichi, mazăre galbenă și verde, linte, năut, fasole albă, soia, pătrunjel verde), ciuperci, fructe (strafide, coacăze negre, zmeură, caise și smochine uscate, curmale, prune uscate), oleaginoase (semințe de susan, alune, nuci, arahide, fistic, nuci de caju, semințe de floarea soarelui), gălbenuș de ou, alge, produse apicole (polen, păstrură, lăptosor de marcă), uleiuri vegetale presate la rece.

Consumarea simultană la aceeași masă de alimente și produse bogate în fier și oxalați (cacao, tărațe, ceai verde și negru, măcriș, rubarbă), fosfați (roșii, băuturi carbogazoase) și în taninuri (gutui, afine, mure) limitează absorbția fierului. De asemenea, cafeaua în cantități mari sau ciocolata consumate zilnic pot inhiba procesul de absorbție al fierului.

Evitați alimentele rafinate care spoliază organismul de săruri minerale și vitamine, alimentele procesate și conservate, dulciurile și produsele de patiserie, zahărul (înlocuiți cu miere, zahăr brun), consumul de băuturi carbogazoase, alcoolul, fumatul. Evitați realizarea curelor de slăbire drastice. Atenție la asocierea

cu suplimente ce conțin calciu deoarece acestea scad absorbția fierului.

Carența de magneziu

Magneziul este un macroelement mineral esențial organismului prin funcțiile îndeplinite și prin procentul relativ ridicat pe care îl reprezintă în structurile corpului. Rolurile magneziului sunt predominant metabolice, fiind implicat în producerea și transportul energiei necesare diverselor procese fiziologice. Este implicat în metabolismul lipidelor și glucidelor, catalizează o mare parte din reacțiile biochimice, are rol în contracția și relaxarea musculară. Împreună cu calciul și fosforul participă la formarea și menținerea structurii oaselor, dinților și cartilajelor. Împiedică precipitarea calciului și formarea calculilor (renali, biliari). Este important pentru sănătatea aparatului cardiovascular, are acțiune antispastică coronariană, antiaritmică, favorizează contracțiile

FITOTERAPIE

inimii și reducerea tensiunii arteriale. În plus, este calmant al sistemului nervos, antidepresiv, produce relaxare, favorizează pătrunderea vitaminei B6 în neuroni, scade excitabilitatea neuromusculară. Există studii care demonstrează asocierea benefică a vitaminei C cu magneziul pentru ameliorarea patologiilor coronariene, în special în manifestările acute. La rândul său, vitamina B6 și aciditatea gastrică facilitează absorbția magneziului în corp.

Deficitul de magneziu în organism poate determina spasme atât ale musculaturii striate (cârcei, zbaterea pleoapelor, înțepenirea gâtului, tremurături), cât și ale mușchilor netezi (colici abdominale, dureri precordiale și palpitații). Pot apărea stări de iritabilitate, hiperemotivitate, dureri de cap, anxietate, depresie, insomnie, amotire și furnicăături în membre, amețeli, oboseală, demineralizări osoase, fragilitate a unghiilor, părului și dinților, reacții alergice, afecțiuni intestinale cronice, tulburări ale ciclului menstrual.

Valoarea nutrițională de referință pentru magneziu la o persoană adultă este de 375 miligrame pe zi.

Dacă vă confrunțați cu crampe musculare, cârcei, furnicăături, palpitații (fără să aveți afecțiuni cardiace) sau cu stări de nervozitate, iritabilitate, anxietate ușoară, oboseală, apelați cu încredere la **MAGNEZIU + B6 - F178**, sub formă de capsule.

Magneziul din acest produs este complet natural și provine atât din apă de mare, din care a fost extras și purificat prin cristalizare, cât și din drojdie de bere și orz verde. **Drojdia de bere** (*Saccharomyces cerevisiae*) folosită este o drojdie specială, îmbogățită cu magneziu și vitaminele B (care favorizează absorbția magneziului). În procesul natural de fermentație și formare a drojdiei au fost adăugate mici cantități de magneziu și vitamine B, astfel încât drojdia rezultată are în compoziția sa o cantitate crescută din aceste elemente. În componența prafului uscat de drojdie sunt prezente și alte minerale, mai ales potasiu, fosfor, fier, magneziu, iod, mangan, alături de vitamine, enzime și aminoacizi esențiali. Aceste minerale din drojdie sunt legate organic, eliberându-se



treptat și fără a provoca stres oxidativ, forma organică fiind mult mai ușor de absorbit și utilizat de către organism decât cea anorganică.

În fitoterapie se folosesc forme uscate de drojdii selecționate ale speciei *Saccharomyces cerevisiae*. Formele umede (vii) nu sunt recomandate pentru tratament, deoarece produc fenomene fermentative nedorite.

Capsulele **MAGNEZIU + B6 - F178** contribuie la reducerea stărilor de oboseală și surmenaj, susțin buna funcționare a sistemului nervos și muscular și în plus, contribuie la menținerea sănătății oaselor și dinților.

Se administrează o capsulă de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, în cure de câte o lună, inclusiv în perioada de sarcină și alăptare. Nu luați magneziu mai târziu de ora 18, deoarece stimulează activitatea sistemului nervos. Persoanelor care au insuficiență renală le este contraindicat aportul crescut de magneziu.

Dacă există asociată carență de calciu, mai înțai corectați deficitul de magneziu și apoi pe cel de calciu.



O capsulă conține 125,2 mg magneziu și 0,67 mg vitamina B6, care asigură 33,3% din valoarea nutrițională de referință (VNR) de magneziu pe zi și 48% din valoarea nutrițională de referință (VNR) de vitamina B6 pe zi.

Doza adecvată pentru copii de 6–12 ani este de 1 capsulă de 2 ori pe zi, iar pentru copii peste 12 ani

și adulți, 1 capsulă de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Vă recomand să nu o administrați mai târziu de ora 18, deoarece are un efect tonic și este posibil să nu puteți adormi.

Durata curei este de 1 lună și se poate repeta după o pauză de o lună sau la nevoie.

Femeile însărcinate și mamele care alăptează pot lua câte o capsulă de 3 ori pe zi, timp de o lună.

Persoanele cu insuficiență renală sau cu hipersensibilitate la drojdia de bere e bine să nu utilizeze acest produs sau suplimente cu magneziu în general.

O altă sursă naturală de magneziu, foarte accesibilă, este clorofila, pigmentul verde al plantelor. Structura sa chimică are ca ion central magneziul (vezi capsulele **CLOROFILĂ - F166** la p. 70).

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru persoanele care au cărcei sau dureri musculare recomand o cură de o lună cu

capsulele **MAGNEZIU + B6 - F178**, urmate de o lună cu un produs cu Calciu organic și capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**. Cura se poate repeta dacă simptomele reapar.

Dacă vă confrunțați cu stări de iritabilitate, hiperemotivitate, însoțite de palpitații, zbaterea pleoapelor sau senzații de furnicături ale membrelor, vă recomand o cură de o lună cu capsulele **MAGNEZIU + B6 - F178**, asociate cu capsule **CONFORT EMOTIONAL - N135**, urmate de o lună cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**.

Pentru menținerea sănătății oaselor și a dinților puteți face o cură de o lună cu capsulele **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, urmate de o lună cu capsulele **MAGNEZIU + B6 - F178**, apoi o lună cu un produs cu Calciu organic.

Dacă aveți unghiile fragile și părul se rupe ușor și cade anormal de mult, faceți o cură de o lună cu capsulele **MAGNEZIU + B6 - F178**, urmate de o lună cu capsulele **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, apoi încă o lună cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**.



RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Dacă vă confrunțați cu un deficit de magneziu, introduceți în dieta zilnică alimente bogate în acest element, cum sunt semințele de floarea-soarelui și de susan, nucile de caju, migdalele, arahidele, fisticul,

alunele, nucile neprăjite, semințele de mac, soia, fasolea boabe, linte, mazărea, năutul, țărățele și germeni de grâu, meiul, măceșele și uleiul de nucă de cocos. Evitați alimentele care conțin acid oxalic și acid fitic (spanac, măcriș, rabarbar, cafea, cacao, ceaiul negru și verde), care antagonizează acțiunea magneziului. Alcoolul și consumul crescut de glucide și lipide îngreunează absorbția magneziului în corp. Excesul de calciu (depășirea raportului optim de calciu : magneziu = 2:1) blochează asimilarea magneziului.

Carența de crom, seleniu, zinc

Cromul are un rol activ în metabolismul proteinelor, lipidelor și glucidelor. Însă cel mai important rol al său este legat de metabolismul glucozei. Cromul ajută transferul zahărului din sânge în celule, contribuind la menținerea glicemiei în limite normale. În cantități optime, reduce riscul afecțiunilor cardiovasculare și contribuie la reglarea tensiunii arteriale

prin scăderea colesterolului. În plus, conform unor studii mai recente, cromul se pare că ajută diminuarea ingestiei impulsive de glucide la persoanele cu depresie atipică și la reglarea apetitului.

Nevoile zilnice de crom sunt mai crescute în perioada sarcinii, la menopauză, la diabetici și la sportivi.

Deficiența de crom poate apărea datorită abuzului de zahăr alb și alcool, care antrenează eliminarea cromului prin urină, datorită deficiențelor alimentare și fumatului. Apare astfel scăderea toleranței la glucoză, care este etapa premergătoare diabetului zaharat, hipercolesterolemie, oboseală, anxietate, tulburări vasculare. Are acțiune sinergică cu seleniul, zincul și vitamina B3.

Valoarea nutrițională de referință (VNR) pentru crom la o persoană adultă este de 40 micrograme pe zi.

Seleniul îndeplinește în organism funcții foarte variate: este un puternic antioxidant biologic, reduce radicalii liberi de oxigen și acțiunea lor distructivă asupra membranelor celulare, proteinelor, lipidelor,

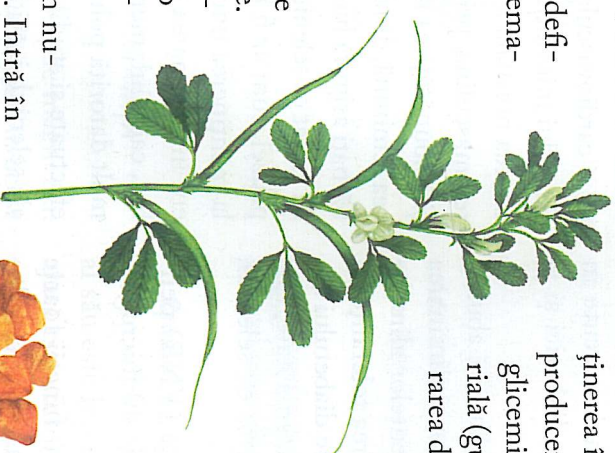
acizilor nucleici celulari (ADN, ARN), ajutând la scăderea ratei de apariție a degenerărilor maligne. Stimulează producția de anticorpi proprii organismului. Exercițiul este un important efect protector hepatic și cardiovascular, reducând riscul de apariție a infarctului miocardic și a aterosclerozei. Ajută funcționarea normală a tiroidei. Stimulează atât fertilitatea masculină, prin creșterea ratei spermatogenezei și îmbunătățirea mobilității spermatozoizilor, cât și cea feminină, diminuând riscul de avort spontan. La bărbați asigură buna funcționare a prostatei. Studiile au arătat că seleniul poate reduce simptomele menopauzei, cum ar fi bufeurile sau osteoporoza, și ajută la menținerea unui aspect tânăr al pielii. Este eficient în eliminarea unor metale toxice precum plumbul, cadmiul, mercurul, pe care le inhalăm tot mai mult datorită poluării aerului. În ultimii ani, au fost efectuate și studii cu privire la efectele antidiabetice ale seleniului, evidențiindu-se efecte reglatoare asupra glicolizei, a gluconeogenezei și a metabolismului acizilor grași.

Nevoile zilnice de seleniu sunt mai crescute în perioada sarcinii, la vegetarieni, în cazul consumului crescut de alcool și la sportivi sau la persoane care fac eforturi fizice mari, sau în condiții de stres crescut.

Carența de seleniu produce deficiențe imunitare, îmbătrânire prematură, scăderea fertilității, apărția tiroidei autoimune, a cataractei, a asteniei, anemiei și uscarea pielii, decolorarea unghiilor, tulburări la nivelul capilarelor, scăderea numărului de leucocite și trombocite din sânge.

Valoarea nutrițională de rețință (VNR) pentru seleniu la o persoană adultă este de 55 micrograme pe zi.

Zincul are un rol-cheie într-un număr mare de procese biologice. Intră în compoziția a peste 200 de enzime printre care și SOD (superoxid dismutaza) – enzimă



cu rol antioxidant. Este necesar pentru formarea hormonilor tiroidieni, pancreatici, sexuali și pentru timus. Întărește sistemul imunitar, are și activitate antivirală și antibacteriană. Ajută la menținerea în bună stare a prostatei. Stimulează producerea insulinei, contribuind la controlul glicemiei. Este implicat în percepția senzorială (gust, miros și văz) și controlează eliberarea de vitamina A stocată de ficat. Are rol în creșterea părului, în regenerarea osoasă, ameliorează vederea nocturnă și contribuie la calmarea inflamațiilor pielii.

Nevoile zilnice de zinc sunt mai crescute în perioada sarcinii, la vegetarieni, la diabetici, în cazul consumului crescut de alcool, de medicamente anticoncepționale, diuretice și la sportivi.

Deficitul de zinc conduce la slăbirea sistemului imunitar, cicatrizare lentă și diverse

probleme ale pielii, decolorarea și apariția unor striuri pe unghii, căderea părului, încetinirea creșterii la copii, afecțiuni tiroidiene, scăderea toleranței la glucoză, infertilitate.

Valoarea nutrițională de referință (VNR) pentru zinc la o persoană adultă este de 10 miligrame pe zi.

FITOTERAPIE

Minerale din surse organice sunt ușor de absorbit și utilizat de către organism. De exemplu capsulele **CROM, SELENIU, ZINC - F176** conțin drojdie de bere îmbogățită în minim 2000 mcg/g crom, în minim 2000 mcg/g seleniu și în minim 50 mg/g zinc, germini de hrișcă (*Fagopyri esculenti semen*) cu 20mg/g zinc și semințe de schinduf (*Foenugraeci semen*).

Drojdia de bere (*Saccharomyces cerevisiae*) folosită în acest produs este o drojdie specială, îmbogățită cu minerale. În procesul natural de fermentație și formare a drojdiei au fost adăugate mici cantități

de crom, respectiv de seleniu și de zinc, astfel încât drojdia rezultată are în compoziția sa o cantitate crescută din aceste elemente.

În fitoterapie se recomandă folosirea formelor uscate de drojdii selecționate ale speciei *Saccharomyces cerevisiae*. Formele umede (vii) nu sunt folosite pentru tratament, deoarece produc fenomene fermentative nedorite.

Germeii de hrișcă din aceste capsule sunt cultivați controlat într-un mediu optim îmbogățit cu minerale (zinc), astfel încât plantele se hrănesc în mod natural cu nutrienții de care au nevoie, atingând concentrațiile maxime din acele minerale, similar cum ar fi dacă ar crește pe un sol bogat în zinc.

Schinduful este o sursă bogată de proteine, de minerale (potasiu, calciu, fier, seleniu, zinc, cupru) și vitamine esențiale pentru sănătate (complexul de vitamine B, vitamina A și C). Studiile au arătat că reduc glicemia, colesterolul mărit, că are proprietăți antioxidante, antitumorale, antiinflamatorii, demulcente, anabolizante (crește masa musculară). Semințele



de schinduf conțin diosgenin, un compus fitoestrogenic care explică utilizarea sa tradițională pentru creșterea libidoului și a fertilității. Ajută, de asemenea la diminuarea bufeurilor și schimbărilor de poziție la femeile aflate la menopauză, iar la mamele care alăptează stimulează lactația.

Prin asocierea inspirată dintre drojdia de bere, germeii de hrișcă și semințele de schinduf, ca surse naturale de crom, seleniu și zinc, produsul are numeroase indicații, de la tulburări de creștere și dezvoltare ale copiilor și adolescenților, imunitate scăzută, convalescență, oboseală, surmenaj, astenie, la tulburări hormonale (diabet zaharat, afecțiuni tiroidiene, tulburări ale ciclului menstrual, premenopauză, sterilitate), hipetrofie de prostată, dislipidemii, afecțiuni ale pielii (acnee, eczeme, psoriazis, răni). De asemenea, ajută la menținerea sănătății și aspectului frumos al pielii, unghiilor și părului, susține capacitatea de adaptare a vederii la întuneric și la lumină.

O capsulă conține 200 mcg crom, 100 mcg seleniu și 10,25 mg zinc, care asigură 500% din valoarea nutrițională de referință (VNR) de crom pe zi,

182% din valoarea nutrițională de referință (VNR) de seleniu pe zi și 102,5% din valoarea nutrițională de referință (VNR) de zinc pe zi.

Doza este de 1 capsulă pe zi, cu 15 minute înainte de masă, în cure de 1-3 luni, în funcție de necesitățile organismului fecăruia. Femeile însărcinate și mamele care alăptează pot lua câte 1 capsulă de 3 ori pe zi timp de 3 luni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru persoanele care au diabet zaharat recomand asocierea capsulelor **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, în cure de câte 3 luni, cu o lună pauză, la tratamentul de fond al bolii, care poate fi făcut în formele ușoare de diabet noninsulinodependent cu capsule **GLICOSTAT - M97** sau cei **GLICOSTAT - M95/M96**.

La bărbații care au afecțiuni ale prostatei recomand capsule **PROSTATĂ - G80**, timp de 3-6 luni, asociate cu capsulele **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, timp

de 3 luni și **CEAIV - PENTRU PROSTATĂ ȘI VEZICĂ - G75**, 3 luni, alternativ cu ceai **PROSTATĂ - G73/G74**, 3 luni.

Pentru susținerea imunității și refacerea organismului după boală, la persoanele adulte cu boli cronice, recomand o cură de 3 săptămâni cu capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163**, împreună cu capsule **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, urmate de capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**.

Pentru menținerea sănătății oaselor și a dinților puteți face o cură de o lună cu capsulele **CROM, SELENIU, ZINC - F176**, urmate de o lună cu capsulele **MAGNEZIU + B6 NATURAL - F478**, apoi un produs cu Calciu organic.

Contra căderii părului puteți face o cură de o lună cu capsulele **CROM, SELENIU, ZINC - F176** împreună cu capsule **B COMPLEX VITAMINE - F172**, urmate de o lună cu capsulele **MAGNEZIU + B6 - F178**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Consumați alimente bogate în crom cum sunt cereale integrale (orz, ovăz, secară, porumb, grâu),

pâine din făină de grâu integrală, gălbenuș de ou crud, lapte de capră, curmale uscate, fasole albă boabe, păstârnac, ceapă, ciuperci, alune de pădure, migdale. Evitați fumatul, acesta cauzează pierderi de crom, fiind absorbit de tutun și eliminat prin fumul de țigară.

Cele mai bogate alimente în seleniu sunt nucile de cocos, urmate de o specie de ciuperci de pădure numită mănâncă (*Boletus edulis*), apoi boabele de soia, ouăle, hrișca, fasolea albă boabe, porumbul și orezul brun.

Cele mai bogate alimente în seleniu sunt germeii de secară, semințele de mac, tărațele și germeii de grâu, cereale integrale (orz, ovăz, secară, porumb, grâu, orez, mei), leguminoasele (soia, linte, năut, mazăre galbenă, fasole albă), fructe oleaginoase (arăhide, nuci, migdale, nuci de caju, semințe de floarea-soarelui), hreanul și păpădia.

Zincul se elimină prin transpirație, de aceea sportivii și persoanele care transpiră mult au nevoie de cantități crescute din acest mineral.



Bibliografie

1. Ming-Yei Yeh Hypolipidemic and Antioxidant Activity of Enoki Mushrooms (*Flammulina velutipes*). BioMed Research International, Volume 2014, Article ID 352385.
2. Deng G. et al. (2009) – „A phase I/II trial of a polysaccharide extract from *Grifola frondosa* (Maitake mushroom) in breast cancer patients: immunological effects”. Journal of Cancer Research and Clinical Oncology 135 (9): 1215–21.
3. Farhman K.S.; Barnett E.D.; Bolduc G.R. et al. – Antibacterial activity of Garlic and onions: a historical perspective. *Pediatr Infect Dis J*; 12 (7):613–614, 1993.
4. Fisher M.; Yang L.X. – Anticancer effects and mechanisms of polysaccharide-K (PSK): Implications of cancer immunotherapy. *Anticancer Res* 2002; 22:1737–1754.
5. Zheng-Fei Yan et al. Activation Effects of Polysaccharides of *Flammulina velutipes* Mycorrhizae on the T Lymphocyte Immune Function. *Journal of Immunology Research*, Volume 2014, Article ID 285421.
6. Israelides C. et al. – In vitro cytostatic and immunomodulatory properties of the medicinal mushroom *Lentinula edodes*. *Phytomedicine*, 2008; 15:512–9.
7. Jiao Y.; Wen J.; Yu X. – Influence of flavonoid of *Astragalus membranaceus* stem and leaves on the function of cell mediated immunity in mice. *Zhongguo Zhong Jie Xi Yi E/ Za Zhi* 1999; 19:356–358.
8. Xia D., Lin ZB. Effects of Tremella polysaccharides on immune function in mice. *Acta Pharmacologica Sinica*, 1989, 10(5):453–457.
9. Lei, L.S.; Lin, Z.B.; 1992 – Effect of Ganoderma polysaccharides on T cell subpopulations and production of interleukin 2 in mixed lymphocyte response. *Acta Pharmacut. Sin.* 27, 331–335.
10. Melchart D.; E. Walthert; Linde K. et al. – Echinacea root extracts for the prevention of upper respiratory tract infections: a double-blind, placebo-controlled randomized trial. *Arch Fam Med* 1998; 7:541.
11. Müller, C.I. et al, 2006 – Ganoderma lucidum causes apoptosis in leukemia, lymphoma and multiple myeloma cells. *Leuk. Res.* 30, 841–848.
12. Ng M.L.; Yap A.T. – Inhibition of human colon carcinoma development by lentian from shiitake mushrooms (*Lentinus edodes*). *J Altern Complement Med.* 2002; 8:581–9.
13. Ohno N. et al. – Structural characterization and antitumor activity of the extracts from matted mycelium of cultured *Grifola frondosa* Chem. Pharm. Pharm. Bull, 1985; Taup, 1985;
14. Sullivan A.M.; Laba J.G.; Moore J.A.; Lee T.D. – Echinacea-induced macrophage activation. *Immunopharmacol Immunotoxicol* 2008; 30:553.
15. Yu Min et al. Study on effects of polysaccharide from the rhizomorph of *armillaria mellea* on immunity. *Journal of Biology* 2001, 18(4):16–18.
16. Wang, D.C. – Influence of *Astragalus membranaceus* (AM) polysaccharide FB on immunologic function of human periphery blood lymphocyte. *Zhonghua Zhong Lin Za Zhi* 1989; 11:180–183.

17. Wasser, S.P. (2002) – Medicinal mushrooms as a source of antitumor and immunomodulating polysaccharides. *Appl Microbiol Biotechnol* (2002) 60:258–274
18. Weber N.D.; Andersen D.O.; North J.A. et al. – In vitro virucidal effects of *Allium sativum* extract and compounds. *Planta Med*; 58(5):417–423. 1992
19. Wurm, M.; Kacani, L.; Laus, G.; Keplinger, K., and Dietrich, M.P. – Pentacyclic oxindole alkaloids from *Uncaria tomentosa* induce human endothelial cells to release a lymphocyte-proliferation-regulating factor. *Planta Med* 1998;64(8):701–704
20. Antonia-Luiza Zavalc (2010) – PSIHONEUROIMUNOLOGIA: O nouă paradigmă în înțelegerea și abordarea practică a sănătății și a bolii. Referat Universitatea „BABEȘ-BOLYAI”, Cluj-Napoca
21. Segerstrom, S.C. (2010) – Resources, Stress, and Immunity: An Ecological Perspective on Human Psychoneuroimmunology, The Society of Behavioral Medicine, DOI 10.1007/s12160-010-9195-3, 40:114–125
22. Tausk, F.; Elenkov, I.; Moynihan J. (2008) – Psychoneuroimmunology, New York, Blackwell Publishing, Inc., Vol. 21, 2008, 22–31
23. Zachariae, R. (2009) – Psychoneuroimmunology: A bio-psycho-social approach to health and disease, Oxford, Blackwell Publishing, Scandinavian Journal of Psychology, 50, 645–651
24. Mindell E. – *Earl Mindell's Vitamin Bible* (1979), Rawson, Wade Publishers, New York
25. Moyad M.A. – Brewer's/baker's yeast (*Saccharomyces cerevisiae*) and preventive medicine: Part I. *Urol Nurs*. 2007; 27(6):560–561.
26. Moyad M.A. – Brewer's/baker's yeast (*Saccharomyces cerevisiae*) and preventive medicine: Part II. *Urol Nurs*. 2008;28(1):73–75.
27. Moyad M.A.; Robinson L.E.; Zawada E.T. Jr. et al. – Effects of a modified yeast supplement on cold/flu symptoms. *Urol Nurs*. 2008 Feb; 28(1):50–55. Mulligan J.E.; Greene G.W.; Caldwell M. Sources of folate and serum folate levels in older adults. *J Am Diet Assoc*. 2007 Mar; 107(3):495–9.
28. Offenbacher E.G.; Pi-Sunyer F.X. – Beneficial effect of chromium-rich yeast on glucose tolerance and blood lipids in elderly subjects. *Diabetes* 1980 Nov; 29(11):919–25.
29. Tucker K.L.; Hannan M.T.; Chen H.; Cupples L.A.; Wilson P.W.; Kiel D.P. – Potassium, magnesium, and fruit and vegetable intakes are associated with greater bone mineral density in elderly men and women. *Am J Clin Nutr*. 1999 Apr; 69(4):727–36.
30. Whang R.; Hampton E.M.; Whang D.D. – Magnesium homeostasis and clinical disorders of magnesium deficiency. *Ann Pharmacother*. 1994 Feb; 28(2):220–6.
31. Alpers David H.; Beth E. Taylor; Dennis M. Bier; Samuel Klein – *Manual of Nutritional Therapeutics*, 6th edition, Wolters Kluwer Health, 2015, ISBN-10: 1496310004
32. REGULAMENTUL (UE) NR. 1169/2011 AL PARLAMENTULUI EUROPEAN ȘI AL CONSILIULUI, din 25 octombrie 2011, privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare, [...], Jurnalul Oficial al



- Uninuii Europene, L 304/18. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex:32011R1169>
33. Gironod F.; Galan P.; Monget A.L.; Boutron-Ruault M.C.; Brunet-Lecomte P.; Preziosi P.; Arnaud J.; Manuguerra J.C.; Hercberg S. – Impact of trace elements and vitamin supplementation on immunity and infections in institutionalized elderly patients: a randomized controlled trial. *MIN. VIT. AOX. geriatric network. Arch Intern Med.* 1999 Apr 12; 159(7):748-54.
34. McElroy B.H.; Miller S.P. – Effectiveness of zinc gluconate glycine lozenges (Cold-Eeze) against the common cold in school-aged subjects: a retrospective chart review. *Am J Ther.* 2002 Nov-Dec; 9(6):472-5.
35. Xue W.L.; Li X.S.; Zhang J.; Liu Y.H.; Wang Z.L.; Zhang R.J. – Effect of *Trigonella foenum-graecum* (fennugreek) extract on blood glucose, blood lipid and hemorheological properties in streptozotocin-induced diabetic rats. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2007; 16 Suppl 1:422-6.
36. Sankar P.; Subhashree S.; Sudharani S. – Effect of *Trigonella foenum-graecum* seed powder on the antioxidant levels of high fat diet and low dose streptozotocin induced type II diabetic rats. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2012 Jul; 16 Suppl 3:10-7.
37. Dobrzański Z.; Korniewicz A.; Dołńska B.; Górecka H.; Jamroz D.; Ryszka F. – The chemical content and feeding value of enriched with chromium, selenium and zinc yeast *SACCHAROMYCES CEREVISIAE*. *ISAH* 2003, Mexico.
38. Reed G.; Nagodawidhana T.W., 1991 – Yeast technology, Van Nostrand Reinhold, New York
39. Ryszka F.; Dobrzański Z.; Dołńska B., 2002 – Optimization of the process of selenium, chromium and zinc incorporation into yeasts *Saccharomyces cerevisiae*. In: Chemical products in agriculture and environment. Ed. by H. Górecki and Z. Dobrzański, Czech-Pol Trade, Prague Brussels Stockholm, vol. 3, 234-239.

A decorative border of various flowers and leaves surrounds the central text. The flowers include purple, yellow, and red blossoms, and the leaves are green and serrated.

SĂNĂTATEA APARATULUI RESPIRATOR



Sănătate din inima Daciei

90% din infecțiile acute ale căilor respiratorii superioare beneficiază de fitoterapie. Abordarea fitoterapeutică vizează eliminarea agenților cauzatori prin remedii naturale cu efect antibacterian și antiviral; reducerea reacțiilor inflamatorii care apar la nivelul mucoaselor datorită invaziei microbiene, și care generează ulterior simptomele specifice bolii, cu ajutorul plantelor medicinale cu acțiune antiinflamatoare; activarea mecanismelor naturale de apărare ale organismului, prin substanțe vegetale, vitamine și minerale din surse naturale. Așadar, există numeroase plante și uleiuri esențiale care sunt eficiente împotriva bacteriilor, fiind o opțiune terapeutică la pacienții care prezintă intoleranțe, alergii la antibioticele clasice sau nu mai răspund la acestea.



Infecțiile acute ale căilor respiratorii superioare (IACRS) sunt afecțiuni caracterizate prin reacție inflamatorie acută ce cuprinde simultan sau secvențial segmente superioare ale căilor prin care circulă aerul spre plămâni: nasul – rinita, gât – faringita, amigdalita, sinusuri – sinuzita, urechea medie – otita.

Pot debuta cu agitație, indispoziție, lipsa poftei de mâncare, strănut, frisoane, febră moderată sau mare; secreții nazale; durere cu multiple localizări (ceafă, frunte, pomeți, urechi, gât); tuse. Uneori infecția se poate extinde spre căile respiratorii inferioare: laringe, trahee, bronhii, plămâni.

În producerea lor întâlnim factori determinanți și factori favorizanți. Factorii determinanți sunt agenții patogeni (virusuri și bacterii), peste 80% din IACRS fiind de etiologie virală și imunitatea care se referă la capacitatea naturală a organismului de a se apăra. Ea diferă de la o persoană la alta. Așa se explică de ce într-o colectivitate nu se îmbolnăvesc toți membrii când apare o boală infecto-contagioasă.

Factorii favorizanți cuprind alimentația incorectă și factorii de mediu. Clima tot mai schimbătoare,

variațiile de temperatură, aerul condiționat tot mai frecvent întâlnit, toate reprezintă un stres căruia organismul trebuie să-i facă față pe lângă stresul de zi cu zi.

90% din IACRS beneficiază de fitoterapie. Abordarea fitoterapeutică vizează eliminarea agenților cauzatori (bacterii, virusuri), reducerea reacțiilor inflamatorii care apar la nivelul mucoaselor datorită invaziei microbiene, și care generează ulterior simptomele specifice, activarea mecanismelor naturale de apărare ale organismului, și eliminarea simptomelor.

Tratamentul simptomatic al afecțiunilor respiratorii

Febra

Febra este prima reacție de apărare împotriva bolii a unui organism cu imunitate bună. Temperatura corpului crește tocmai pentru ca agresorii (virusuri, bacterii) să fie eliminați. Cu toate acestea, febra trebuie controlată, să nu crească mai mult de 38° C.

FITOTERAPIE

Cea mai fiziologică modalitate de a scădea febra este prin transpirație. Pentru aceasta stați cu picioarele într-un lighean cu apă fierbinte și în acest timp, pentru a induce mai rapid transpirația, beți un ceai cald cu efect sudorific. Un astfel de ceai pe care îl puteți găsi în farmacii este ceaiul **HAPCIU - SUDORIFIC - R5**, care conține busuioc (*Basilici herba*), scoarță de salcie (*Salicis cortex*), isop (*Hyssopi herba*), scorțișoară (*Cinnamomi cortex*), frunze de rozmarin (*Rosmarini folium*), flori de mușetel (*Chamomillae flos*) și rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), plante care favorizează transpirația, scad febra și contribuie la eliminarea microbilor. După aproximativ 15 minute veți începe să transpirați și este bine să vă întindeți în pat, bine acoperit, pentru a continua procesul.

În plus, puteți face și o frecție cu loțiunea **HAPCIU - SCADE FEBRA - R6**, alcătuită din uleiuri esențiale de scorțișoară, eucalipt, pin, cimbru, mentă, fenicul și camfor. Aceasta ameliorează rapid starea generală, creează o senzație de răcorire a corpului,



prin uleiurile de mentă, eucalipt și camfor, revigorează organismul, îndepărtează durerile musculare, prin uleiurile de scorțișoară, cimbru și pin.

Zonele pe care puteți aplica loțiunea sunt mâinile, picioarele, pieptul și spatele. Evitați folosirea loțiunii pe zonele cu leziuni deschise. Aplicarea se repetă de câte ori este necesar pentru menținerea sub control a temperaturii. Doar dacă febra crește peste 39 °C apelați la antitermice, însă în paralel cu plan-tele, deoarece transpirația este absolut necesară.

La acestea se adaugă, desigur, tratamentul antiinfecțios, pentru eliminarea cauzei virale sau

bacteriene, care poate fi făcut cu capsule **HAPCIU - R3** (vezi p. 103), **BIOSEPT - A5** (vezi p. 108), **BIOMICIN - A14** sau **BIOMICIN FORTE - A15** (vezi p. 113-117).

Obstrucția nazală

Obstrucția nazală, sau nasul înfundat, este un simptom deosebit de supărător, care apare adesea în caz de răceală și gripă. De un real folos în această situație sunt inhalările.

FITOTERAPIE

O modalitate naturală pentru desfundarea nasului constă în realizarea de inhalatii cu uleiuri esențiale. Pentru aceasta puteți apela, de exemplu, la soluția de uleiuri esențiale **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**. Aceasta conține un amestec, gata preparat, de ulei esențial de eucalipt, cimbru, mentă și fenicul care

reunesc proprietățile antibacteriene și antivirale cu cele expectorante, mucolitice și antispastice pe căile respiratorii, ceea ce conduce la un puternic efect decongestionant și dezobstruant nazal și bronșic. Inhalantul este eficient în răceală, gripă, bronșită, dar și în cazul sinuzitelor care pot complica afecțiunile respiratorii.

Pentru a face inhalatii, turnați într-un vas 1 litru de apă clocotită și adăugați 3-4 picături din soluția de uleiuri esențiale **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**. Inspirați vaporii degajați stând aplecat peste vas, cu capul acoperit cu un prosop mare, timp de 10-15 minute. Recomand să se facă 2 inhalatii pe zi timp de 5-10 zile, sau la nevoie. Dacă nasul este iritat, e bine să-l ungeți înainte cu **ULEI DE CĂȚINĂ CU SUNKĂTOARE ȘI GĂLBENELE - F158** (vezi p. 187).

Uleiurile esențiale se pot utiliza și în candela de aromaterapie, vaporii având efect antiseptic și dezinfectant al aerului din încăpere. Puneți în vasul cu apă al lămpi 7-10 picături din soluția de uleiuri esențiale **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7** (dacă spațiul este mare, folosiți mai multe picături). Realizați acest

Durere de gât (odinofagie)

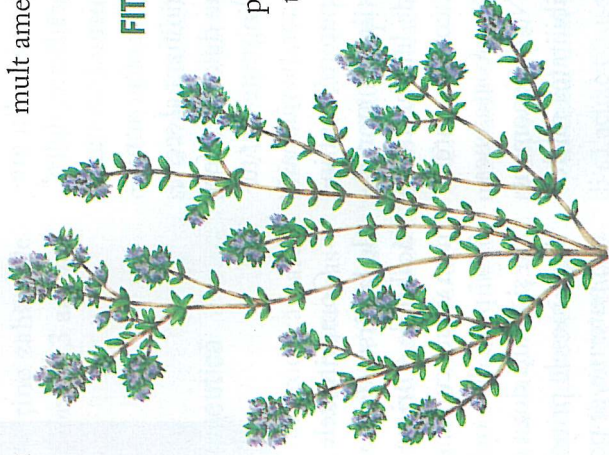
procedeu de 2 ori pe zi, preferabil o dată seara înainte de culcare, astfel vaporii rămân peste noapte în cameră, exercitându-și efectul un timp mai îndelungat. Această modalitate este foarte utilă pentru copiii mici care nu pot face inhalații, sau pentru încăpăratele în care sunt mai multe persoane, prevenind răspândirea gripei de la unul la altul. Tot pentru copii vă recomand folosirea soluției de uleiuri esențiale **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7** în aparatul de aerosoli.

O altă modalitate simplă și eficientă în cazul rinoreei sunt spălăturile nazale (vezi p. 198 – sinuzita). Le puteți realiza în fazele incipiente sau ca adjuvant, în fazele avansate ale bolii, având rolul de eliminare a secrețiilor nazale abundente și dezobstrucționarea respirației.

Durerea de gât este adesea primul simptom resimțit la debutul unei răceli, însă de multe ori trecut cu vederea. Dacă luăm măsuri de la început, chiar când apare acest simptom, răceala poate fi stopată sau mult ameliorată.

FITOTERAPIE

Contra durerilor de gât, un produs pe care l-am folosit cu rezultate foarte bune este **PLANTUSIN - R13**, compimate masticabile, care se poate administra de la primele semne de iritație sau inflamare a mucoasei faringiene. Acestea conțin extract de rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), tinctură de propolis și un amestec de ulei esențial de mentă (*Menthae*

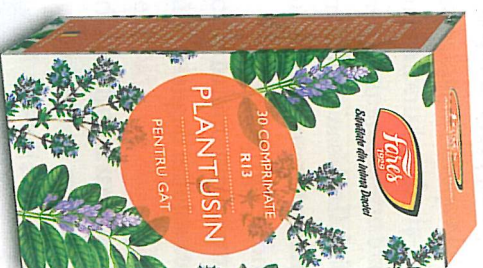




aetheroleum), mentol, eucaliptol, anetol, ulei esențial de cimbru (*Thymus aetheroleum*) și ulei esențial de coadă șoricelului (*Millefolium aetheroleum*), cu efect antialgic, antiinflamator, antibacterian, antiviral și decongestionant la nivelul faringelui și al căilor respiratorii.

Lemnul dulce este cunoscut de pe vremea egiptenilor și indienilor antici. Numele său provine din grecescul „*glykheia rhiza*”, care înseamnă „rădăcina dulce”. Glicerizina din compoziția sa are o structură asemănătoare cortizonului, conferind un puternic efect antiinflamator și antialgic, expectorant și fluidifiant al secrețiilor traheobronșice. Rădăcina de lemn dulce are efect calmant asupra inflamațiilor gâtului și liniștește atât tusea seacă, iritativă, cât și pe cea cu expectorație vâscoasă.

Propolisul este considerat cel mai puternic antinfecțios natural, imunostimulator, antiinflamator, cicatrizant și anestezic local. Alături de lemnul dulce și uleiurile esențiale din compoziția comprimatelor masticabile **PLANTUSIN - R13**, vindecă mucoasa bucală și este eficient în candidoza orală. Nu dă fenomene de rezistență, crescând totodată sensibilitatea microbilor la medicamente.



Comprimatele **PLANTUSIN - R13** se administrează de la vârsta de 3 ani, o jumătate de comprimat masticabil de 4 ori pe zi, la 1 oră după masă, iar la copii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani, 1 comprimat de 3 ori pe zi, la 1 oră după masă. Pentru copii peste 12 ani și adulți doza este de 1 comprimat de 6 ori pe zi, după mesele principale. Dacă este nevoie de un efect mai puternic, se pot administra până la 8 comprimate

pe zi. Durata curei este între 5 și 10 zile, practic până la dispariția simptomelor. După ce ați mestecat lent aceste comprimate, nu consumați alimente sau lichide de timp de 30 de minute, pentru a se putea exercita efectul local.

Atenționez persoanele cu diabet zaharat să nu consume acest produs, deoarece conține zahăr. De asemenea, nu se administrează copiilor sub 3 ani, femeilor însărcinate și care alăptează.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor oferite de firma producătoare, s-au administrat timp de 7-10 zile comprimate mas-ticabile **PLANTUSIN - R13**, comparativ cu un compus pe bază de alcool diclorobenzilic și amilmetacrezol cu rol antiseptic faringian la pacienți cu rino-faringo-laringite în care predomina disfagia și odinofagia însoțite de tuse și disfonie. Tratamentul cu **PLANTUSIN - R13** a fost suficient pentru eliminarea disconfortului faringo-amigdalian, bine tolerat și lipsit de reacții

adverse la toți pacienții evaluați, comparativ cu paratul alopat care a fost eficient în proporție de 30% și cu o toleranță bună doar pentru 75% dintre cazuri.

TUSEA

Este un act reflex produs de iritarea mucoaselor căilor respiratorii, care contribuie la îndepărtarea secrețiilor din căile respiratorii și în special de a le ajuta să traverseze laringele, protejând plămânii împotriva aspirației acestora.

Accesele de tuse se agravează odată cu apariția unor infecții respiratorii, precum gripa, bronșitele acute sau pneumoniile. Aceste afecțiuni produc inflamație la nivelul căilor respiratorii, îngreunează respirația, secrețiile se acumulează în plămâni și apare tusea.

Există două forme de tuse: tusea umedă, care este urmată de expectorație, și tusea uscată, în care nu există expectorație.

În cazul unei viroze, deseori se întâmplă ca pacienții să acuze o tuse seacă, iritativă, care în cele din urmă



erupe. De fapt, au o tuse productivă cu expectorație foarte greu de eliminat. În cazul acestora, un sirop expectorant îi poate ajuta, împreună cu hidratarea adecvată, care este o măsură importantă pentru facilitarea expectorației.

Tusea seacă

Tusea uscată, rebelă poate fi prima fază a unei bronșite acute. Tusea uscată apare și în locul unei crize de astm, dar și după un efort sau o alergare la oameni cu sinuzite și rinite cronice. Există și tusea seacă bitorală, în două tonuri, unul înalt, urmat de o tuse joasă, semn că laringele e inflamant.

FITOTERAPIE

Pentru tusea seacă, iritativă și spastică, un produs eficient este siropul **PLANTUSIN - R8** sau **PLANTUSIN CU MIERE ȘI PROPOLIS - R9**. Mierea de albine, alături de extractele de muguri de pin (*Pinus turionies*), scaiul

vântului (*Eryngii campestri herba*), frunze de pătlagină (*Plantaginis folium*), cimbrisor (*Serpilli herba*), flori de tei (*Tiliae flos*), tinctură de propolis din compoziția siropului protejează mucoasele iritate ale căilor respiratorii, fluidifică secrețiile bronșice și favorizează expectorația.

Scaiul vântului este o plantă folosită tradițional la noi pentru tusea spastică. Are acțiune antiinflamatoare, expectorantă și fluidifiantă a secrețiilor, antispastică bronșică. De asemenea, pătlagina, din care se prepară și **SIROPUL DE PĂTLAGINĂ - R10/R11**, prin conținutul ridicat în mucilagii, este utilizată pentru calmarea tusei uscate.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor puse la dispoziție de firma producătoare, siropul **PLANTUSIN** s-a administrat la 74 de pacienți care prezentau tuse cu expectorație sau tuse seacă, iritativă. Tusea s-a ameliorat până la rezolvare totală în toate cazurile în decurs de 10-12 zile, fără



a fi necesară administrarea de antitusive clasice, de sinteză.

Alături de acest sirop puteți folosi pentru tusea seacă, spastică, asociată cu iritații ale gurii și faringelui și pentru răușeală comprimatele masticabile **PLANTUSIN CALMANT - R44**, care au în compoziția lor

scaiul vântului (*Eryngii campestri herba*), ciuboțița cucului (*Primulae flos*), rădăcină de nalbă (*Althaeae radix*), lichen de piatră (*Lichen Islandicus*), alături de uleiuri esențiale de eucalipt (*Eucalypti aetheroleum*), pin (*Pini aetheroleum*), fenicul (*Foeniculi aetheroleum*), anason (*Anisi aetheroleum*), coada șoricelului (*Millefolii aetheroleum*) și tinctură de propolis. Această formulă complexă cu plante, propolis și uleiuri esențiale are un efect protector la nivelul mucoaselor iritate și inflamate ale gurii și gâtului, favorizează secreția de mucus și fluidizarea acestuia, reduce spasmele tractului respirator, calmând astfel accesele de tuse. În plus, prin propolis și uleiuri esențiale are rol dezinfectant, anti-alergic și antiinflamator local cu efecte favorabile în cazul durerilor de gât din virozele respiratorii.

Nalba mare conține cantități însemnate de mucilagii, acestea fiind mai concentrate în rădăcină. Este utilizată ca emolient, balsamic, antiinflamator și antitusive în afecțiuni respiratorii precum faringite, amigdalite, laringite, traheite, bronșite, astm bronșic, tuse uscată, iritativă; dar și pentru diferite iritații digestive, urinare sau cutanate. Un studiu realizat pe



un model experimental de tuse indusă la animale a evidențiat că rădăcina de nalbă mare are un efect antitusiv superior medicamentelor antitusive neopioide. Administrarea acesteia a redus numărul de accese și intensitatea tusei.

Comprimatele masticabile **PLANTUSIN CAL-**

MANT - R44 se pot administra de la vârsta de 3 ani, o jumătate de comprimat masticabil de 4 ori pe zi, la 1 oră după masă, iar la copiii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani, 1 comprimat de 3 ori pe zi, la 1 oră după masă. Pentru copii peste 12 ani și adulți doza este de 1 comprimat de 5-6 ori pe zi. Durata curei este între 5 și 10 zile, practic până la dispariția simptomelor. După ce ați mestecat lent aceste comprimate, nu consumați alimente sau lichide timp de 30 de minute, pentru a se putea exercita efectul local.

Atenționez persoanele cu diabet zaharat să nu consume acest produs, deoarece conține zahăr. De asemenea, nu se administrează copiilor sub 3 ani, femeilor însărcinate și care alăptează.

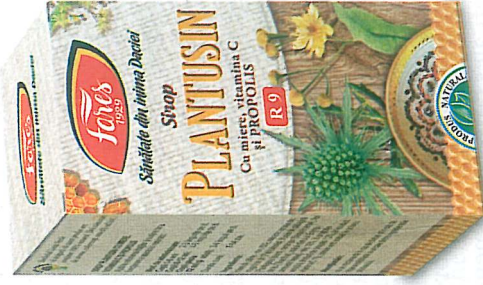
Consideratii privind eficiența terapeutică

Conform datelor de la producător, comprimatele masticabile **PLANTUSIN CALMANT - R44** s-au administrat, timp de 5-10 zile, unui lot de pacienți cu infecții acute de căi respiratorii superioare ce prezentau tuse seacă sau tuse spastică și dureri de gât. În urma tratamentului s-a constatat ameliorarea simptomelor clinice la toți pacienții. Astfel, tusea seacă a dispărut la 66,7% dintre pacienți și s-a ameliorat la 33,3%, iar tusea spastică și durerile de gât au dispărut la 84,6% și s-au ameliorat la 15,4% dintre pacienți. Produsul a fost bine tolerat, fără reacții adverse la niciunul dintre pacienți.

Pentru amplificarea efectului, asociați și ceaiuri din plante care conțin mucilagii și formează un strat protector pe mucoase, cum este, de exemplu, **CEAIUL P - CEAI PULMONAR - R14**, rețetă originală a farm. Andrei Farago, care conține: troscot (*Polygonum avicularis herba*), frunze de plămânică (*Pulmonariae folium*), frunze de pătlăgină

(*Paltaginis folium*), urzică moartă albă (*Lamii albi herba*), fructe de fenicul (*Foeniculi fructus*). Datorită compoziției sale complexe, acest ceai are acțiune emolientă și expectorantă prin mucilagiile și saponozidele din plămânărică, pătlăgînă, urzica moartă albă și fructele de fenicul. Repară leziunile mucoasei tractului respirator datorită prezenței taninilor cu rol cicatrizant și reepitelizant din troscot, plămânărică și pătlăgînă. Este antiinflamator și dezinfectant, reducând congestia și iritația mucoaselor. Feniculul conferă proprietăți antispastice, contribuind la calmarea tusei. Prin aportul de săruri minerale din troscot și plămânărică, ceaiul are un efect tonic, remineralizant.

Ceaiul poate fi administrat copiilor începând cu vârsta de 1 an astfel: copii 1-3 ani: 1-2 căni cu ceai, fracționat pe parcursul unei zile; copii 4-14 ani: 2-3 căni cu ceai pe zi, copii peste 14 ani și adulți: 3-4 căni cu ceai pe zi; femeile însărcinate și mamele care alăptează pot bea 2-3 căni cu ceai pe zi, timp de 5-10 zile sau la nevoie.



Tusea cu expectorație (productivă)

Tusea umedă, cu expectorații are o cauză bronhopulmonară. Ea poate fi dată de bronșetazii, de abcesul pulmonar, ca și de rinite, care conduc la scurgerea

secrețiilor în sinusuri, în faringe, ajungându-se la iritații ce provoacă tusea.

FITOTERAPIE

Prima condiție necesară pentru a scăpa de sputa aderentă, vâscoasă care provoacă tusea este hidratarea corespunzătoare. Am avut o pacientă care acuza o tuse supărătoare, productivă, de care nu mai reușea să scape de 3 săptămâni, în ciuda tuturor tratamentelor pe care le făcuse. Mi-a spus că a luat cele mai tari produse naturale pentru răceală (Biomycin forte, comprimate Plantusin și sirop de tuse Plantusin forte), „Foarte bine, i-am spus, ați ales corect tratamentul, dar ceai ați băut?” „Nu, am crezut că e suficient ce am luat”, mi-a răspuns ea. I-am recomandat să pună o lingură de sirop într-o cană de ceai de 4 ori pe zi. După aceea, a fost ascultătoare și a băut câte un litru de ceai cu sirop Plantusin forte pe zi, astfel tusea a cedat în câteva zile.

Puteți alege un ceai cu proprietăți expectorante cum sunt **HAPCIU - R2/R31**, **PLANTUSIN - R26/R1** sau ceaiul **BRONHOFT (ușurarea respirației) - R17**. Pentru un efect mai puternic adăugați în ceaiul cald un sirop de tuse.

Pentru tusea cu expectorație un sirop eficient este **PLANTUSIN FORTE CU MIERE ȘI PROPOLIS - R18** sau **PLANTUSIN FORTE - R25**, formulă complexă din plante cu acțiune expectorantă și puternic fluidifiantă a secrețiilor bronșice alcătuită din: rădăcină de ridiche neagră (*Raphanus sativus nigra*), rădăcină de hrean (*Armoracia radix*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), lichen de piatră (*Lichen Islandicus*), echinacea (*Echinaceae herba*), rădăcină de iarbă mare (*Inulae radix*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), muguri de plop (*Populi germa*), scaiul vântului (*Eryngii campestris herba*), cimbrisor (*Serpilli herba*), muguri de pin (*Pini turiones*), piper (*Piperis nigri fructus*), extract de unghia găinii (*Astragalus membranaceus*); alături de uleiuri esențiale de scorțișoară (*Cinnamomi aetheroleum*), lămâie (*Citri aetheroleum*), ti-tree (*Melaleuca alternifolia aetheroleum*), brad (*Abietis aetheroleum*),

cunoscută pentru virtuțile sale terapeutice încă de pe vremea lui Dioscoride și Pliniu. De asemenea, vechii celți o considerau sacră. Studiile moderne au evidențiat în compoziția sa uleiul volatil cu puternice proprietăți antibacteriene, antifungice și antituberculoase. Are și acțiune tonică generală, în particular tonică pulmonară și mucolitică, fiind utilă în tusea de diverse cauze, laringite, traheobronșite, astm, emfizem, tuberculoză pulmonară.

Persoanele cu diabet, la care siropurile cu miere sau cu zahăr sunt contraindicate, au ca alternativă siropul **PLANTUSIN PENTRU DIABETICI - R29**, care are ca îndulcitor sorbitol și extract de Stevia rebaudiana. Formula este alcătuită din: rădăcină de ridiche neagră (*Raphanus sativus nigra*), lichen de piatră (*Lichen Islandicus*), echinacea (*Echinacea herba*), rădăcină de hrean (*Armoracia radix*), rădăcină de iarbă mare (*Inulae radix*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), muguri de plop (*Populi gemmae*), scaiul vântului (*Eryngii campestri herba*), cimbrisor (*Serpylli herba*), muguri de pin (*Pini turiones*), piper (*Piperis*



fenicul (*Foeniculi aetheroleum*), cimbru (*Thymi aetheroleum*) și tinctură de propolis cu proprietăți antivirale, antibacteriene, mucolitice.

Iarba mare, numită și Lacrimile Elenei, seamănă cu floarea-soarelui în miniatură. Numele său provine de la Elena din Troia. Se spune că iarba mare a răsarit acolo unde au căzut lacrimile Elenei. Planta era



nigri fructus), unghia găinii (*Astragalus membranaceus*), uleiuri esențiale de lămâie (*Citri aetheroleum*), scorțișoară (*Cinnamomi aetheroleum*), care fluidifică secrețiile bronșice, favorizează expectorația, calmează tusea, inclusiv cea spastică.

Lichenul de piatră, cunoscut și sub denumirea de mușchi de Islanda, are o rezistență extraordinară la condițiile climatice foarte aspre în care crește, fapt explicat astăzi prin principiile active cu rol antibacterian și antimicrobic pe care le conține. Astfel, acidul usnic este activ împotriva bacteriilor Gram pozitive, anaerobe și inhibă dezvoltarea bacilului Koch. Studiile in vitro au arătat că acidul usnic are un efect antiinflamator comparabil cu al ibuprofenului. Are în compoziția sa și polizaharide cu efect imunostimulator. Datorită cantității mari de mucilagiu conținute, care formează pe suprafața mucoaselor un strat protector, lichenul de piatră este utilizat în tratamentul faringitelor, bronșitelor și tuberculozei.

Aceste siropuri se pot administra copiilor de la vârsta de 1 an, în sarcină și alăptare.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Mucusul este o substanță vâscoasă, compusă din proteine și din glucide numite mucine, secretată de către celulele mucipare ale mucoaselor.

S-a constatat că există o strânsă legătură între alimentație și tendința organismului de a produce mucus. Când mucusul se manifestă sub formă de secreție nazală, oculară, flegmă sau congestie respiratorie, este asociat cu o digestie proastă și cu un surplus de aciditate în corp. Acesta produce mucus pentru a se proteja și a preveni iritația sau inflamația.

Copiii sunt adesea bolnavi din cauza excesului de mucus. În aceste situații trebuie reduse sau chiar eliminate timp de 7-10 zile alimentele mucoformatoare, trebuie să bea mai multe lichide ca de obicei, de preferință calde, și să crească consumul de fructe și legume proaspete. De asemenea, adulții care au tot timpul secreții în gât trebuie să-și supravegheze cu atenție alimentația.

Iată o listă cu principalele alimente formatoare de mucus: produsele lactate (lapte, iaurt, brânză,

smântână, înghețată), dulciurile concentrate (sucurile zaharate, bomboanele, napolitanele, prăjituri-le), făină albă și preparate din făină albă (paste făinoase, pâine, produse de patiserie), bananele și cea mai mare parte a alimentelor acidifiante, cum sunt mezelurile, produsele din carne, produsele fast-food, conservele, prăjelile, untura, uleiurile vegetale rafinate, margarina, zahărul, cacao, cafeaua, băuturile alcoolice sau acidulate.

Reducerea cantității acestora din alimentație de la primele semne ale unei răceli va favoriza evoluția rapidă către vindecare fără a mai fi nevoie să apelezi la medicamente. Nu va mai apărea tusea supărătoare, care adesea persistă săptămâni întregi și nu cedează la tratament. Dacă există o tendință la răceli repetate, este de mare ajutor un regim alimentar fără alimente mucoformatoare și bogat în alimente alcaline,

cum sunt: legume proaspete (cartofi, varză, conopidă, broccoli, vinete, spanac, roșii, salată verde), fructe (mere, pere, caise, piersici, cireșe, căpșuni, lămâi, grapefruit, ananas, smochine, stafide), folosite un timp ceva mai îndelungat.

Mămicilor care se plâng că după o răceală copilul a rămas cu o tuse care nu mai vrea să treacă le recomand să înlocuiască pentru 3-4 zile laptele cu un suc de fructe stors acasă. Aceasta va opri tendința organismului către formarea de mucus, și astfel tusea dispare.



Afecțiuni respiratorii

Rinofaringita

Rinofaringita acută este o inflamație a mucoasei nazale și faringiene de cauză infecțioasă.



Se manifestă prin febră (rar depășește 38,5° C), rinoree (secreții seroase, mucoase la nivelul nasului, obstrucție nazală (nas înfundat), dureri în gât și tuse. Boala nu are de obicei complicații mari, dar se poate croniciza. Dacă se asociază mecanisme alergice (alergeni de mediu), tratamentul trebuie să țină cont și de aceasta.

FITOTERAPIE

Abordarea fitoterapeutică vizează atât un tratament de fond – antiinfecțios, antiinflamator, cât și unul simptomatic – antifebril, antialgic, deobstruant nazal și antitusiv (vezi p. 88-101).

O opțiune terapeutică eficientă la pacienții cu rinofaringită este fitopreparatul **HAPCIU - R30**, solubil, care se poate administra de la apariția primelor semne și simptome ale răcelii și gripei (febră, dureri în gât, nas înfundat, tuse). Acest produs are în compoziția sa: ulei esențial de lămâie (*Citri aetheroleum*), ulei esențial de mentă (*Menthae aetheroleum*), ulei esențial de



eucalipt (*Eucalypti aetheroleum*), extract de scoarță de salcie (*Salicis cortex*), extract de flori de soc (*Sambuci flos*), extract de trifoiște de baltă (*Mentanthes trifoliata*), extract de busuioc (*Basilici herba*), extract de isop (*Hyssopi herba*). Extractele de plante și uleiurile esențiale selectate în formula acestui produs aduc o paleată largă de acțiuni necesare vindecării răcelii și gripei. Astfel, uleiurile esențiale de eucalipt și mentă conferă proprietăți dezinfectante și decongestionante la

nivelul căilor respiratorii, iar alături de isop și busuioac ajută la fluidificarea secrețiilor bronșice și eliminarea lor. Extractele de salcie și de soc au efect antiinflamator, induc transpirația și împreună cu trifoștea de baltă determină scăderea febrei și eliminarea rapidă a neplăcerilor cauzate de virozele respiratorii.

Trifoștea de baltă, o plantă medicinală care crește în locurile umede, de mlaștină, este apreciată încă din cele mai vechi timpuri atât în medicina tradițională, cât și în preparatele homeopatice. În trecut, ceaiul sau decoctul din frunze se lua în bolile de plămâni și contra frigurilor. Celor care sufereau de astm bronșic le erau recomandate țigări din frunzele acestei plante.

Astăzi, în urma cercetărilor științifice, s-a demonstrat că planta are proprietăți antifebrile, tonice, de stimulare a funcției gastrice și a digestiei, de creștere a poftei de mâncare și de purificare a sângelui.

Isopul este o plantă cunoscută din Antichitate, menționată și în Biblie („cu isop stropi-te-voi și te vei curăța”), numele *Hyssopus* provine din grecescul *hyssopos* și din cuvântul ebraic *esob* însemnând

„iarbă sfântă”. Era privit ca simbol al purificării și apărea în picturile religioase simbolizând umilința. Tradițional, isopul este utilizat pentru a ajuta la fluidificarea și eliminarea secrețiilor bronșice, de asemenea are efect de dilatare (antispaastic) și dezinfectare a căilor respiratorii.

Conținutul unui plic de dizolvă în aproximativ 200 ml de apă fierbinte. Băutura are gust agreabil și nu necesită îndulcire. Se bea cald.

Atenționez persoanele cu diabet zaharat să nu consume acest produs, deoarece conține zahăr. De asemenea, nu se administrează copiilor sub 3 ani, femeilor însărcinate și care alăptează datorită conținutului în salicilați. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Un exemplu de produs cu eficiență testată, care poate fi folosit ca tratament de bază în infecțiile căilor respiratorii superioare este **HAPCIU - R3** sub formă de capsule. Acesta are efect antiinflamator, antibacterian, antiviral, febrifug, sudorific și expectorant prin asocierea de plante din compoziția sa: scoarță de salcie (*Salicis cortex*), crețușcă (*Ulmariae herba*), șovârv

(*Origanum herba*), astragalus (*Astragalus radix*) și usturoi (*Allium sativum bulbosum*).

Scoarța de salcie albă este una dintre cele mai vechi plante medicinale, folosită din Hippocrate și Dioscoride pentru diminuarea durerilor și reducerea febrei. În 1763, preotul englez Edmund Stone a consemnat-o, în scrierile sale, ca remediu împotriva febrei, iar în 1828, farmacistul francez Henri Leroux a izolat pentru prima dată extractul activ al scoarței, numit salicină, după numele latin pentru salcia albă (*Salix alba*). Salicina se transformă în organism în acid salicilic, care însă nu irită tubul digestiv la fel ca varianta sa de sinteză (aspirina).

Acțiunea puternic antiinflamatoare, febrifugă și antialgică a capsulelor **HAPCIU - R3** se datorează asocierii dintre scoarța de salcie și crețușcă, ambele conținând salicilați care au structura similară aspirinei, și contribuie astfel la scăderea febrei, la ameliorarea durerilor musculare, a cefaleei și a durerilor de gât. Substanțele active din astragalus, șovârv, usturoi dezvoltă acțiune antinfecțioasă asupra unei game largi de bacterii și virusuri, iar proprietățile imunostimulatoare ale acestor

plante potențează efectul produsului. Acestor acțiuni li se adaugă efectul de fluidificare a secrețiilor bronșice conferit de principiile active din șovârv și usturoi, facilitând astfel expectorația.

Este de dorit ca tratamentul să înceapă chiar de la debutul bolii, în primele 2-3 zile fiind necesară administrarea a câte 2 capsule de 3 ori pe zi, apoi pe măsură ce simptomele diminuează, se poate scădea doza la 3 capsule pe zi. La copii între 6 și 12 ani doza este mai mică, 1 capsulă de 2 ori pe zi. Administrarea se face cu 15 minute înainte de masă. Pentru copiii care nu pot înghiți capsule, puteți să le desfaceți și să amestecați conținutul acestora cu o linguriță de miere, pentru a fi mai ușor primite de copii. Administrat astfel, **HAPCIU - R3** reduce rapid severitatea simptomelor și accelerează vindecarea.

Produsul nu trebuie folosit în perioada de sarcină, alăptare și la copiii sub 6 ani datorită conținutului în salicilați.

Hidratarea adecvată este o măsură foarte importantă, necesară în caz de febră, dar și pentru a facilita fluidificarea secrețiilor și expectorația. De aceea asocierea

unui ceai în caz de răceală este parte integrantă și indispensabilă a tratamentului.

Un exemplu de ceai medicinal este formula **HAPCIU - R2/R31**, care cuprinde: crețușcă (*Ulmariae herba*), șovârv (*Origani herba*), frunze de plămânărică (*Pulmonariae folium*), cimbru (*Thymi herba*), fructe de anason (*Anisi fructus*), frunze de măsline (*Oleae folium*), frunze de eucalipt (*Eucalypti folium*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*). Principiile active din crețușcă, măsline și eucalipt imprimă ceaiului o importanță acțiune antiinflamatoare, febrifugă. Acest ceai are proprietăți emoliente, expectorante, fluidizante ale secreției bronșice, antitusive și antispastice datorită mucilagiunilor și uleiurilor esențiale din plantele prezente în compoziția sa. Efectul terapeutic al ceaiului este potențat de proprietățile imunostimulatoare ale șovărvului și măslinului.

Pentru obținerea unor efecte mai puternice, puteți asocia tinctura **HAPCIU - R4**, alături de ceaiul **HAPCIU - R2/R31** și capsulele **HAPCIU - R3**. Tincturile constituie o opțiune terapeutică pentru situațiile acute, deoarece ele sunt imediat absorbite de organism, iar



substanțele active din compoziția lor își instalează efectul curativ foarte rapid și eficient.

Șovărvul, cimbrul și uleiul esențial de ti-tree din compoziția acestei tincturi îi conferă o puternică acțiune antiinfecțioasă asupra unui spectru larg de germeni patogeni, iar împreună cu fructele de coacăz, bogate în vitamina C, stimulează reacția de apărare a organismului. Derivații de acid salicilic din crețușcă sunt responsabili



de acțiunea antiinflamatoare a produsului, reduc febra și atenuează durerile musculare din răceală și gripă. Acestor acțiuni li se adaugă proprietățile emoliente, expectorante, fluidizante ale secreției bronșice, antitusive și antispasmodice datorate muclaginelor din plămânărică și uleiurilor esențiale din șovâr, cimbru și ghimbir.

Șovârul, plantă originară din bazinul Mării Mediterane și Asia, a fost folosită încă din Antichitate pentru proprietățile ei terapeutice și culinare. Renumitul medic al Greciei antice, Hipocrate, o utiliza în tratarea afecțiunilor respiratorii și digestive. Astăzi, în urma studiilor de laborator efectuate, s-a evidențiat că are o importantă acțiune bacteriostatică asupra mai multor germeni (Stafilococ aurii, Pseudomonas, Klebsiella) și antifungică asupra Candida albicans. De asemenea, are efect antispasmodic și fluidifică secrețiile bronșice, favorizând expectorația.

Administrați tincturile diferențiat în funcție de vârstă astfel: la copiii de 3-4 ani puneți 10-15 picături într-o cană cu ceai de 3 ori pe zi; copii 5-6 ani: 15-20 picături la 1 cană cu ceai de 3 ori pe zi; copii 7-10 ani: 25-30 picături la 1 cană cu ceai de 3 ori pe

zi; copii 11-14 ani: 30-35 picături la 1 cană cu ceai de 3 ori pe zi, iar la copii peste 14 ani și adulți: 40 de picături la 1 cană de ceai sau apă de 3 ori pe zi.

Diluati întotdeauna tinctura înainte de a o folosi, în minim 150 ml lichid, pentru a reduce concentrația de alcool. Administrarea în ceai cald are 2 avantaje, face ca alcoolul să se evapore rapid și astfel eliminați efectele nedorite ale acestuia, și pe de altă parte beneficii de efectul încălzitor și sudorific al unei infuzii de plante medicinale corespunzător alese.

Persoanele care au gastrită, ulcer, afecțiuni hepatice și le este contraindicat consumul de alcool e bine să evite tratamentul cu tinctură, pot însă să apeleze la capsule și ceai **HAPCIU** (vezi și tinctura **BIOSEPT - A4**, p. 119).

Considerații privind eficiența terapeutică

Un argument în favoarea acestor produse sunt și datele firmei producătoare, care pune la dispoziție rezultatele obținute de medicii care au tratat

afecțiuni respiratorii cu preparatele **HAPCIU** (capsule, tinctură, ceai **HAPCIU**, inhalant **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA**, ceai **HAPCIU - SUDORIFIC**), comprimate masticabile și sirop **PLANTUSIN**.

Conform producătorului, aceste fitopreparate au fost recomandate la 101 pacienți cu vârste cuprinse între 4 și 89 de ani suferind de infecții acute ale căilor respiratorii superioare, bronșite acute, subacute și cronice, pneumonie interstițială și pacienți vârstnici cu afecțiuni cronice ale aparatului respirator, la care administrarea s-a făcut atât curativ, cât și profilactic.

Pacienții au prezentat febră cu valori cuprinse între 37,8 și 39° C, frisoane, lipsa poftei de mâncare, dureri de gât, nas înfundat, rinoree, dureri de cap, dificultăți de respirație, tuse seacă sau cu expectorație.

Pacienții care au prezentat viroze respiratorii necomplicate au răspuns foarte bine la tratament, perioada de vindecare fiind între 2-3 zile până la 7-10 zile, în funcție de patologia preexistentă. Pacienții care au prezentat un fond de boală cronică sau au avut complicații infecțioase au necesitat asocierea de antibiotic (20% din cazuri), dar nu și de

terapie antiinflamatoare clasică datorită componentei antiinflamatorii a fitopreparatelor administrate.

În concluzie, s-a constatat o eficiență de 80% a tratamentului cu fitopreparatele **HAPCIU** și **PLANTUSIN** în combinații personalizate. Este de remarcat faptul că au putut beneficia de acest tratament și pacienții cu polialergii medicamentoase, la care produsele naturale și-au dovedit eficacitatea și lipsa efectelor secundare.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru rinofaringită la debut cu rinoree luați capsule **HAPCIU - R3** cu ceai **HAPCIU - R2/R31** și faceți inhalații cu soluția de uleiuri esențiale **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**.

Pentru rinofaringită la debut cu odinofagie (durere de gât la înghițire) asociați la capsulele **HAPCIU - R3** și ceaiul **HAPCIU - R2/R31**, comprimatele masticabile **PLANTUSIN - R13**.

Pentru rinofaringită la debut cu febră luați capsule **HAPCIU - R3** cu ceai **HAPCIU - R2/R31**, în



care adăugați și tinctura **HAPCIU - R4**, sau capsule **HAPCIU - R3** cu **HAPCIU SOLUBIL - R30**.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Vezi p. 100.

Laringita

Laringita este o inflamație de cauză infecțioasă sau inflamatorie (toxică – prin agresivitatea pulberilor sau gazelor toxice) asupra laringelui. Se manifestă prin disfonie, dureri, senzația de corp străin în gât, dificultăți de respirație. A se deosebi de laringita alergică.

FITOTERAPIE

Tratamentul antiinfecțios natural la pacienți cu laringită poate fi realizat cu fitopreparatul

BIOSEPT - A5, capsule, care constituie o alternativă viabilă la tratamentele antibiotice clasice pentru infecțiile respiratorii, fiind lipsit de efecte secundare. Combinația de plante medicinale din compoziția sa: frunze de măslin (*Olea folium*), lichen de piatră (*Lichen Islanicus*), muguri de plop (*Populi gemmae*), extract de scoarță de salcie (*Salicis cortex*), cuișoare (*Caryophyllorum flos*); îi conferă un puternic efect antibacterian, antiviral, antifungic, dar și antiinflamator, antifebril și expectorant. Astfel neutralizează agenții patogeni, atât virusurile, cât și bacteriile, limitând răspândirea infecției, reduc febra și congestia.

Frunzele de măslin din această formulă au efect antibacterian natural cu spectru larg (*Escherichia coli*, *Stafilococcus aureus*, *Streptococcus*, *Pseudomonas*, *Mycobacterii*, *Enterococi*), antiviral (virusuri gripale, herpes), antifungic (*Candida*, *Aspergillus*, *Microsporium*, *Trichophyton*) și vermifug. Studiile efectuate au arătat că oleuropeinele din frunzele de măslin au capacitatea de a pătrunde prin învelișul lipoproteic al germenilor, inhibând astfel procesul de replicare a ARN-ului. Spre deosebire de



câte 2 capsule de 3 ori pe zi, apoi pe măsură ce aces-
tea diminuează, se poate scădea doza la 3 capsule pe zi.
Din observațiile mele, simptomele se reduc și dispar în
3-5 zile până la 10 zile, în funcție de severitatea bolii.
În afecțiunile cronice recomand administrarea capsu-
lelor Biosept continuu până la o lună.

Atenționez că produsul nu se ia în perioada de sar-
cină și alăptare, de către copii sub 6 ani și în caz de hi-
persensibilitate la oricare din plantele din compoziția sa.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor de la producător, s-au adminis-
trat capsule **BIOSEPT - A5** la 58 de pacienți cu infec-
ții și inflamații respiratorii (rino-faringo-amigdaliti-
tă, traheobronșită, bronșită cronică, sindrom bron-
șic spastic, sinuzită, pneumonie virală). În urma tra-
tamentului cu câte 2 capsule de 3 ori pe zi timp
de 10-22 zile simptomele precum febra, durerea de
gât și răgușeala au dispărut complet, starea genera-
lă s-a îmbunătățit la 98% dintre pacienți, iar tusea

antibioticele de sinteză, nu afectează flora intesti-
nală și cresc imunitatea.

Administrarea capsulelor **BIOSEPT - A5** se face în
funcție vârstă și de severitatea infecției respiratorii.
Astfel, la copii între 6 și 12 ani se administrează câte
1 capsulă de 2 ori pe zi, iar la copii peste 12 ani și
adulți câte 1 capsulă de 3 ori pe zi. În primele 2-3 zile,
când simptomele sunt mai intense, se pot administra



a dispărut la 84,21% dintre aceștia. Tratamentul a fost eficient pentru ameliorarea/absența simptomelor clinice la 96,56% dintre pacienți. Produsul a fost bine tolerat la toți pacienții și nu s-au remarcat efecte secundare.

Precizez că și persoanele care au gastrită sau ulcer gastroduodenal pot beneficia de acest tratament, deoarece nu produce iritarea stomacului.

Pentru tratamentul simptomelor asociate: febră, obstrucție nazală, dureri de gât, tuse (vezi p. 88-101).

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru laringită la debut cu odinofagie (dureri de gât la înghițire) asociați la capsulele **BIOSEPT - A5** și **HAPCIU SOLUBIL - R30**, cu comprimatele masticabile **PLANTUSIN - R13**.

Dacă laringita evoluează cu tuse seacă, asociați la capsulele **BIOSEPT - A5** siropul **PLANTUSIN - R8/R9** și **CEAIUL P - CEAI PULMONAR - R14**.



Dacă laringita evoluează cu tuse productivă, asociați la capsulele **BIOSEPT - A5** și **HAPCIU SOLUBIL - R30**, siropul **PLANTUSIN FORTE - R18/R25**.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Vezi p. 100.

Amigdalita

Amigdalita este inflamația de natură infecțioasă a tesutului amigdalian. Se manifestă cu dureri la deglutiție, febră, aspect eritematos sau eritemato-pultaceu al faringelui și amigdalelor, uneori ușoară hipoacuzie sau senzație de „urechi înfundate”.

Tratamentul clasic se realizează cu antibiotice și antitermice. Însă utilizarea antibioticelor, ca automedicație, de la primele semne de durere în gât este o atitudine greșită, deși foarte frecvent întâlnită la noi. Antibioticele au rolul de a distruge bacteriile din organism și nu virusurile care determină apariția majorității infecțiilor acute de căi respiratorii superioare (aprox. 80% din cazuri), așadar nu sunt eficiente în viroze și trebuie luate doar la recomandarea medicului. Este în grijorător astăzi că utilizarea fără discernământ a antibioticelor de sinteză a condus la apariția de multiple efecte secundare și la dezvoltarea de germeni rezistenți, care nu mai răspund la medicamentele clasice.

Când lucrăm la spitalul de urgență, am mers la o conferință cu o lucrare despre șocurile anafilactice

pe care noi le-am îngrijit în spitalul de urgență. Cele mai grave șocuri și cu grad de mortalitate mare erau la bolnavii care au primit antibiotice fără să fie cazul. Am avut pacienți de la țară care ziceau: „Mă doare umărul – ia și tu un antibiotic. Ce te doare? Capul. La și tu un antibiotic. Unguia – ia și tu un antibiotic. Ești nervoasă? Ia și tu puțină penicilină”. De aici se recrutau cele mai frecvente șocuri anafilactice.

FITOTERAPIE

Plantele medicinale s-au dovedit însă a fi o alternativă eficientă la tratamentul cu antibiotice.

Există numeroase argumente care pledează pentru utilizarea plantelor medicinale și a uleiurilor esențiale în practica medicală curentă:

- 1.** În conformitate cu datele tradiționale sau etnofarmacologice, există numeroase plante medicinale eficiente împotriva infecțiilor.
- 2.** Există o bună biocompatibilitate între plantele medicinale, uleiurile esențiale și organismul



uman, aspect care nu apare și în cazul antibioticelor de sinteză.

3. Spre deosebire de antibioticele chimice, uleiurile esențiale extrase din plante nu produc efecte secundare (dacă sunt administrate corect). S-a constatat că antibioticele de sinteză folosite abuziv și fără discernământ conduc la apariția unor tulpini de germeni cu rezistență multiplă, la distrugerea microflorei intestinale și apariția candidozelor, la lezarea mucoasei gastrice cu formarea ulcerelor și gastritelor, la apariția unor efecte toxice la nivelul ficatului și rinichilor. Unele pot afecta nervul acustic, ducând la surzenie. În ultimii ani sunt tot mai multe persoane alergice la antibioticele clasice sau cu intoleranță față de acestea.

4. Efectul plantelor medicinale și al uleiurilor esențiale se bazează pe acțiunea sinergică a tuturor constituenților, ceea ce face ca germeni patogeni să nu poată dezvolta rezistență.

5. Spre deosebire de antibioticele de sinteză, fitocomplexele care se regăsesc în plantele

medicinale distrug doar bacteriile patogene, nu și pe cele comensale (care trăiesc în mod normal în organism), nu dau efecte secundare și reacții adverse.

6. Totodată, ele au acțiune antivirală și antimicrobică. De aceea, sunt utile pentru tratarea virusurilor unde antibioticele de sinteză sunt ineficiente, precum și a candidozelor care apar frecvent după administrarea acestora. De asemenea, cresc imunitatea.

7. La ora actuală există posibilitatea testării acțiunii antibiotice a uleiurilor esențiale prin efectuarea de aromatoграme (similar antibioticelor).

Așadar, există numeroase plante și uleiuri esențiale care sunt eficiente împotriva bacteriilor, fiind o opțiune terapeutică la pacienții care prezintă intoleranțe, alergii la antibioticele clasice sau nu mai răspund la acestea.

Progresele făcute în înțelegerea științifică a modului de acțiune al uleiurilor esențiale a adus suficiente dovezi în sprijinul utilizării mult mai largi a acestora

în procesul de prevenire și tratare a infecțiilor, chiar și acolo unde există rezistență la antibiotice.

Uleiurile esențiale sunt cele care conferă parfumul caracteristic al plantelor. Izolate din matricea vegetală, ele constituie cele mai concentrate extracte din plante medicinale (de exemplu, din 100 kg cimbru se obțin aproximativ 500 grame de ulei esențial), de aceea sunt și cele mai eficiente remedii naturale pentru tratamentul a numeroase afecțiuni.

Un ulei esențial este compus din zeci de substanțe chimice de sine stătătoare, care se absorb foarte repede în organism și a căror combinație generează proprietățile acestuia. Astăzi se știe că aceste constituenți acționează împreună prin synergism, mai eficient decât un singur compus izolat din ulei. Acest fapt face ca bacteriile să nu poată dezvolta rezistență la uleiurile esențiale, așa cum se petrece la antibioticele de sinteză, care sunt formate dintr-o singură substanță activă.

Fitopreparate pe bază de uleiuri esențiale cu eficiență antibacteriană confirmată prin analize de laborator la care puteți apela în caz de amigdalită sunt: **BIOMICIN - A14** și **BIOMICIN FORTE - A15**, sub formă de capsule moi, sau **BIOMICIN - A2** și **BIOMICIN FORTE - A3**, soluție, sub formă de picături.

BIOMICIN FORTE - A15/A3 conține ulei esențial de cimbru (*Thymi aetheroleum*) și ulei esențial de cuișoare (*Caryophyllorum aetheroleum*), care, conform studiilor efectuate de Pei R.S. și colaboratorii în 2009 și Bassolé I.H.N. și colaboratorii în 2012, prezintă acțiuni sinergice (apare un efect mai intens prin asocierea lor).

Uleiul esențial de cimbru, bogat în carvacrol și timol, are efecte antitubacteriene cu un spectru larg, antitubercular, antifungice, antihelmintice, antiinflamatoare, antispastice. Conform studiilor, compuși uleiului volatil de cimbru acționează la nivelul membranei celulare





a bacteriilor, reducându-i permeabilitatea, ceea ce duce la distrugerea microorganismelor respective. Studii foarte recente arată că uleiul de cimbbru poartă tențea activitatea unor antibiotice, de aceea o corelare a tratamentului alopat cu cel natural, cu cimbbru, va face să fie evitate cazurile de rezistență a bacteriilor la tratament sau de recidivă a infecției.

Uleiul esențial de cuișoare este mult utilizat în stomatologie datorită eugenolului din compoziția sa, care are efect anestezic. Studiile au demonstrat că are proprietăți antibacteriene cu spectru larg (pe bacterii gram pozitive și gram negative), antifungice, antihelmintice, antiinflamatoare, antispastice, stimulente generale.

BIOMICIN FORTE - A15/A3 are acțiune asupra unui spectru larg de germeni patogeni (*Streptococcus beta hemolitic*, *Staphylococcus aureus*, *E. Coli*, *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Streptococcus viridans*), testat în laborator pe aromatoграme (similar antibiogramelor); antiviral, antifungic (*Candida albicans*), antiparazitar, antiinflamator și antispastic.

BIOMICIN - A14/A2 conține ulei esențial de ti-tree (*Melaleuca alternifolia aetheroleum*) și ulei esențial de

cuișoare (*Caryophyllorum aetheroleum*). Acestea se poartă tențea ca efect, având în această combinație acțiune mai puternică decât au separat.

Uleiul esențial de ti-tree se extrage din frunzele unui arbore din familia Melaleuca, nativ din Australia. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a fost inclus în trusele militare de prim-ajutor pentru trupele care luptau în zonele tropicale. Uleiul esențial de ti-tree, prin componentele sale (1,8-cineol, terpinen-4-ol, α -terpineol), are un spectru larg de activitate antimicrobiană, antifungică (anticandidozică în special), antivirală (varicelă, herpes-zoster), antiinflamatorie și antiseptică. De asemenea, s-a demonstrat că uleiul esențial de ti-tree are efect inhibitor asupra replicării virusului gripal A.

BIOMICIN - A2, soluție de uleiuri esențiale se poate folosi și în uz extern pentru inhalatii sau aromaterapie în încăperea (vezi p. 90). Se poate aplica sub formă de comprese diluat în apă, pe zone dureroase sau pe ganglioni inflamați. Pentru aceasta se pun 2 picături ulei esențial la 100 ml apă pentru suprafete mici și 6-8 picături la 300-400 ml apă pentru suprafețe mari. Se

amestecă, apoi se înmoaie o bucată de tifon sau șervet de bumbac, se stoarce, se așază pe zona afectată și se acoperă cu un prosop. Se menține compresa maxim o oră. Procedul se repetă de 2-3 ori pe zi.

Pentru afe bucale sau dureri de dinți se poate aplica nediluat, cu ajutorul unui bețișor pentru urechi, direct pe zona dureroasă.

Dacă există dureri de urechi, se poate prepara cu **BIOMICIN - A2** o soluție otică din 5 picături de ulei esențial amestecate cu 10 ml ulei gras (de măsline, sămburi de struguri etc.). Se picură 5-8 picături din amestecul rezultat (ușor încălzit pe baie de aburi) în canalul auditiv extern, apoi se pune un tampon de vată în ureche. Procedul se repetă de 2-3 ori pe zi timp de 5-10 zile.

La administrarea produselor din uleiuri esențiale este necesar să țiiți cont de câteva precauții. Uleiurile esențiale sunt foarte concentrate și pot să producă iritații și senzație de arsură la nivelul pielii și mucoaselor. De aceea se administrează în cantități mici (3-5 picături) și trebuie să fie încorporate într-o bază. Cel mai bine este să se amestece cu câte

o lingură de miere sau sirop (**BIOSEPT, PLANTUSIN**). Pentru persoanele diabetice și pentru cei care nu pot lua miere, uleiurile esențiale pot fi administrate cu ulei vegetal (de floarea-soarelui, măsline sau alt ulei gras). Uleiurile esențiale nu sunt solubile în apă, de aceea nu se administrează în apă sau ceai, ele vor rămâne în mare parte pe pereții căinii și vor intra în contact direct cu buzele și mucoasa bucală, producând iritații și senzație intensă de arsură. Uleiurile esențiale încapsulate în capsule gelatinoase moi (**BIOMICIN - A14** și **BIOMICIN FORTE - A15**) elimină acest inconvenient. În această formă sunt gata încorporate în bază de ulei gras, precis dozate și sigilate perfect, astfel nu mai intră în contact cu mucoasa bucală și nu mai există riscul producerii iritațiilor; sunt ușor de înghițit, astfel pot beneficia și persoanele care nu tolerează gustul lor intens. De asemenea, capsulele gelatinoase moi conferă stabilitate substanțelor active, protejează împotriva radiațiilor UV și a luminii, reduc formarea radicalilor liberi, împiedică râncezirea uleiurilor grase. Chiar și așa, nu se administrează pe stomacul gol, ci la o oră după masă, când digestia este parțial făcută,



iar alimentele nu mai stau mult în stomac, pentru a preveni eructațiile neplăcute cu gust intens de uleiuri esențiale.

Persoanele care au ulcer gastroduodenal și gastrită sau au stomacul sensibil nu vor tolera produsele cu uleiuri esențiale, în special pe cele cu cimbru, care este foarte iritant (**BIOMICIN FORTE - A15/A3**). Cei care au ulcer sau gastrită cronică pot lua însă preparatul **BIOMICIN - A14/A2**, care conține ulei esențial de ti-tree și ulei esențial de cuișoare, care sunt mai puțin iritante, eventual în asocieri cu un fitopreparat cu rol protector gastric, cum ar fi capsulele **STOMAC SĂNĂTOS - D49** sau comprimatele **GASTRACID - D100** (vezi p. 180, 184).

Din același motiv, **BIOMICIN FORTE - A15/A3** se administrează la copiii mai mari, de la 7 ani soluția, și de la 10 ani capsulele moi, deoarece acestea conțin o cantitate de uleiuri corespunzătoare vârstei de 10 ani (la doza de o capsulă pe zi), iar **BIOMICIN - A14/A2** se poate administra de la 3 ani soluția, și de la 7 ani capsulele moi (la doza de o capsulă pe zi). La adulți doza este de 3 capsule pe zi, iar dacă infecția este puternică, se pot lua 4 capsule pe zi, timp de 10-14 zile. În infecțiile

cronice sau care reapar pe fondul unei imunități scăzute, se poate administra **BIOMICIN - A14/A2** până la 30 de zile. Dacă este nevoie, administrarea se poate relua după o pauză de 2 săptămâni.

Atrag atenția asupra faptului că nu este de dorit ca aceste preparate din uleiuri esențiale să se ia preventiv, așa cum am văzut că există tendința datorită ideii că „fiind naturale, ele nu fac rău”. Prin prisma celor detaliate mai sus, reiese că aceste preparate sunt „antibiotice naturale”, fără efectele secundare ale antibioticelor de sinteză, dar care sunt foarte concentrate și pot produce iritații ale mucoaselor gurii, esofagului, stomacului, direct proporțional cu durata administrării. De aceea este important să se respecte perioada de cură indicată și să nu se ia când nu este cazul. Pentru creșterea imunității există numeroase alte plante medicinale, care sunt mult mai bine tolerate și sunt adecvate unui tratament de mai lungă durată (vezi capitolul despre *Imunitate*). Este important să facem diferența dintre falsa profilaxie și adevărata profilaxie. Organismul te pedepsește aspru dacă încerci să faci o profilaxie fără să fie nevoie.

În sinteză redau mai jos recomandările, vârsta de la a ușura posibilitatea de a alege preparatul din gama care se administrează, durata curei și precauțiile pentru **BIOMICIN** cel mai adecvat nevoilor dumneavoastră.

FITOPREPARAT	RECOMANDĂRI	ADMINISTRARE	PRECAUȚII
BIOMICIN - A14 capsule moi	- infecții și inflamații respiratorii și ORL (viroze, gripă, amigdalită, faringită, bronșită, sinuzită, otită) - infecții digestive (enterite, enterocolite bacteriene, candidozice sau virale, parazitoze intestinale) - infecții uro-genitale (uretrite, cistite acute și cronice, prostatite, anexite) - infecții ale pielii (acnee, furuncule, dermatite micotice, herpes)	- vârstă: copii de peste 7 ani - durata curei: 10-30 zile	- ulcer gastro-duodenal activ - gastrită acută - sarcină, alăptare
BIOMICIN - A2 soluție	Aceleași recomandări ca la BIOMICIN - A14, capsule moi, dar se poate utiliza și extern pentru: - infecții ale pielii (acnee, furuncule, dermatite micotice, herpes) - infecții și inflamații ale gurii (dureri dentare, gingivite, stomatite, afte)	- vârstă: copii de peste 3 ani - durata curei: 10-30 zile	- ulcer gastro-duodenal activ - gastrită acută - sarcină, alăptare
BIOMICIN FORTE - A15 capsule moi	- infecții respiratorii (viroze, gripă, sinuzită, faringo-amigdalită, traheobronșită, astm bronșic, pneumonie virală) - infecții digestive (enterocolite bacteriene, candidozice sau virale, parazitoze intestinale) - infecții uro-genitale (uretrite, cistite, prostatite, anexite)	- vârstă: copii de peste 10 ani - durata curei: 10-14 zile	- ulcer gastro-duodenal - gastrită cronică și acută - sarcină, alăptare
BIOMICIN FORTE - A3 soluție	Aceleași recomandări ca la BIOMICIN FORTE - A15, capsule moi.	- vârstă: copii de peste 7 ani - durata curei: 10-14 zile	- ulcer gastro-duodenal - gastrită cronică și acută - sarcină, alăptare



Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor firmei producătoare, cele două preparate – **BIOMICIN FORTE** și **BIOMICIN** – au fost evaluate clinic și prin analize de laborator la pacienți cu faringo-amigdalite și cu infecții urinare. S-au realizat aromatoگرامe (similar antibiograme)

pe exudate faringiene și pe uroculturi. S-a constatat eficiența într-un procent semnificativ: **BIOMICIN FORTE - A15** în 98% din cazuri și **BIOMICIN** în 80% din cazuri, cu negativarea la control a germeniilor identificați prin analizele inițiale (*Streptococcus beta hemolitic*, *Staphylococcus aureus*, *E. Coli*, *Klebsiella*, *Pseudomonas*, *Streptococcus viridans*). Efectul a fost similar cu al antibioticelor chimice (testate în paralel pe antibiograme), în plus germeii care au prezentat rezistență la antibioticul de sinteză au fost sensibili la **BIOMICIN FORTE - A15**.

Pentru tratamentul simptomelor asociate: febră, obstrucție nazală, dureri de gât, tuse (vezi p. 88-101).

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru amigdalită la debut cu odinofagie (durete de gât la înghițire) asociați capsulele moi **BIOMICIN FORTE - A15** sau **BIOMICIN - A14** cu **HAPCIU SOLUBIL - R30** și comprimate masticabile **PLANTUSIN - R13**.



Dacă amigdalita evoluează cu tuse productivă, asociați capsulele moi **BIOMICIN FORTE - A15** sau **BIOMICIN - A14** cu **HAPCIU SOLUBIL - R30** și siropul **PLANTUSIN FORTE CU MIERE ȘI PROPOLIS - R18**.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI ȘTIL DE VIAȚĂ

Vezi p. 100.

Bronșita

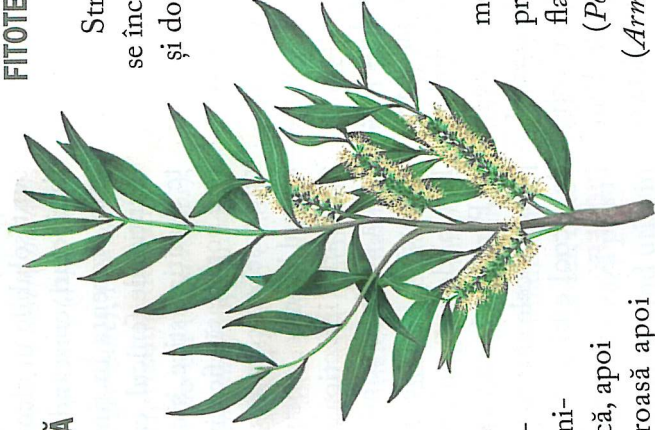
Bronșita este o inflamație de natură infecțioasă a arborelui bronșic (a bronhiilor mari). Etiologia poate fi microbiană, virală, fungică. Se manifestă cu tuse (la început seacă, apoi productivă), expectorație seroasă apoi

FITOTERAPIE

Strategia în fața bolnavului bronșitic este să se înceapă cu metodele blânde – fitoterapeutice și doar dacă acestea nu sunt suficiente se apelează la tratamentul alopatic.

O opțiune terapeutică pentru bronșita acută este utilizarea tincturilor, care prezintă avantajul instalării unui efect curativ rapid și eficient.

De exemplu, **TINCTURA BIOSEPT - A4** are o compoziție echilibrată de plante medicinale și uleiuri esențiale cu importante proprietăți antibacteriene, antivirale, antiinflamatoare și expectorante: muguri de plop (*Populi gemmae*), isop (*Hyssopi herba*), hrean (*Armoracia radix*), cuișoare (*Caryophyllorum*





Jos), iarbă mare (*Inulae radix*), ulei esențial de ti-tree (*Melaleuca alternifolia aetheroleum*), ulei esențial de fenicul (*Foeniculi aetheroleum*) și ulei esențial de cimbru (*Thymi aetheroleum*).

Mugurii de plop sunt numiți și propolis vegetal, deoarece aceștia sunt surse din care albinele iau substanțele rășinoase și le transformă în propolis. Prin analize chimice de specialitate s-a arătat că există o

serie de similități chimice între propolis și mugurii de plop, ambii având proprietăți puternic antimicrobiene, dezinfectante, antiinflamatorii, antifebrile, sudorifice și expectorante.

Uleiurile esențiale nu sunt solubile în apă, dar sunt solubile în alcool, de aceea pot fi încorporate în tincturi, crescându-le puterea terapeutică. Astfel, prin prezența în tinctura **BIOSEPT - A4** a uleiului esențial de fenicul, care are proprietăți expectorante și antispastice, inclusiv pe musculatura bronșică, este potențată eficacitatea preparatului de combatere a tusei cu componentă spastică cum este cea din astmul bronșic, precum și din bronșitele cronice sau acutizările infecțioase ale acestora.

La adult se administrează 20-40 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, întotdeauna diluate în minim 150 ml de apă sau ceai.

Persoanele care au gastrită, ulcer, afecțiuni hepatice și cele cărora le este contraindicat consumul de alcool e bine să evite tratamentul cu tinctură **BIOSEPT - A4**; de asemenea nu este indicată nici

femeilor însărcinate sau care alăptează și copiii sub 3 ani (vezi și tinctura **HAPCIU - R4**, p. 105).

Un ceai adecvat asocierii cu tinctura **BIOSEPT - A4** este ceaiul **PLANTUSIN - R1/R26**, formulă complexă care cuprinde șovârv (*Origani herba*), scaiul vântului (*Eryngii campestri herba*), cimbru (*Thymi herba*), muguri de pin (*Pini turionnes*), muguri de plop (*Populi gemmae*), frunze de pătlagină (*Plantaginis folium*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), flori de tei (*Tiliae flos*), flori de ciuboțica cucului (*Primulae flos*), cuișoare (*Caryophylli flos*). Acest ceai are proprietăți emoliente, expectorante, fluidizante ale secreției bronșice, antiseptice și antispastice datorită mucilagiilor, saponinelor și uleiurilor esențiale din plantele prezente în compoziția sa. Carvacrolul și timolul prezente în cimbru și șovârv conferă ceaiului proprietăți antiseptice, antimicrobiene. De asemenea, mugurii de plop adaugă acțiunea antiinflamatoare. Ciuboțica cucului, pătlagina și florile de tei, datorită mucilagiilor pe care le conțin, formează pe suprafața mucoaselor un strat protector, fiind utile în

tusea iritativă. Scaiul vântului, ghimbirul și mugurii de pin prezintă acțiune puternic expectorantă și fluidifiantă a secrețiilor bronhice.

Datorită proprietăților sale complexe, această formulă poate fi folosită în tuse de diferite etiologii, bronșite, acutizări infecțioase ale astmului bronșic, dar și în stări gripale, rino-faringite, laringite.

Femeile însărcinate și care alăptează pot bea 2-3 căni cu ceai pe zi, timp de 5-10 zile, sau la nevoie, dar nu se indică administrarea la copii sub 3 ani.

În cazul bronșitelor acute, o eficiență deosebită o are administrarea de uleiuri esențiale (**BIOMICIN FORTE - A3/A15** sau **BIOMICIN - A2/A14**), deoarece uleiurile fiind volatile pătrund foarte rapid și ușor plămâni. Acestea se administrează atât intern, cât și extern, sub formă de inhalatii. Pentru uz extern se pot asocia cu inhalantul **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7** (vezi p. 90).

Pentru tratamentul simptomelor asociate: febră, obstrucție nazală, dureri de gât. (vezi p. 88-101).



Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor firmei producătoare, s-a administrat **BIOMICIN FORTE**, capsule moi, timp de 21 de zile, în doză de 1 x 3 cps/ zi, la 32 pacienți cu patologie infecțioasă bronhopulmonară cronică acutizată, manifestată prin tuse cu expectorație, dispnee, durere toracică, febră, astenie. S-a constatat că tratamentul cu Biomicin forte a fost suficient ca unic tratament pentru ameliorarea/absența simptomelor

clinice la 96,7% dintre pacienți și a condus la stergerea leziunilor pneumonice la bolnavii cu pneumonii trenante, la reducerea fenomenelor clinice de supurație bronșică la bolnavii cu bronșectazii, iar sputa a devenit din purulentă, mucoasă și s-a diminuat cantitativ. Biomicin forte, capsule moi, a fost bine tolerat de 93% dintre pacienți și lipsit de efecte adverse.

BIOMICIN FORTE, capsule moi, poate fi recomandat ca tratament de primă intenție la bolnavii cu bronșite acute, cu exacerbări infecțioase (virale sau bacteriene) ale bronșitei cronice și în bronhopneumopatia cronică obstructivă la bolnavii stabili clinici, care pot fi tratați ambulatoriu, fără insuficiență respiratorie, fără comorbidități importante. De asemenea, s-a dovedit util în pneumonii virale sau bacteriene limitate ca întindere din punct de vedere radiologic, fără criterii clinice și de laborator de gravitate eligibile internării, fără comorbidități importante.

Produsul poate fi utilizat în continuarea tratamentului alopăt la bolnavii cu pneumonii sau

bronșectazii pentru facilitarea vindecării, având avantajul toxicității reduse, cu evitarea candidozelor orofaringiene. **BIOMICIN FORTE**, capsule moi, a condus la creșterea calității vieții bolnavilor.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru bronșită acută, asociați **BIOMICIN FORTE - A3/A15** sau **BIOMICIN - A2/A14** cu ceaiul **PLANTUSIN - R1/R26** și tinctura **BIOSEPT - A4**, iar extern cu inhalantul **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**.

Pentru eliminarea rapidă a tusei puteți alege unul dintre următoarele siropuri: **PLANTUSIN FORTE - R25**, **RIDICHE NEAGRĂ - R28**, **MUGURI DE PIN - R12**, administrat ca atare sau într-o cană cu ceai cald, pentru a ajuta și prin hidratare expectorația (vezi p. 90).

Pentru bronșită astmatiformă, asociați **BIOMICIN FORTE - A3/A15** sau **BIOMICIN - A2/A14** cu ceaiul **BRONHOFIT (ușurarea respirației) - R17** și inhalantul **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**.



Pentru bronșită cronică acutizată, asociați **BIOMICIN FORTE - A3/A15** sau **BIOMICIN - A2/A14** cu **HAPCIU SOLUBIL - R30** și siropul **PLANTUSIN FORTE CU MIERE ȘI PROPOLIS - R18**, iar extern cu inhalantul **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**.

Pentru bronșită cronică, utilizați capsulele **BIOSEPT - A5** și ceai **PLANTUSIN - R1/R26**, timp de o lună, apoi timp de 3 săptămâni capsulele **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163** și ceai **BRONHOFIT (ușurarea respirației) - R17**. Peste



noapte puteți face aromaterapie în cameră cu inhalantul **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7**, de 2-3 ori pe săptămână.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Dacă suferiți de bronșită, vă sfătuiesc să evitați consumul de alimente care produc mucus, cum sunt produsele lactate, dulciurile cu zahăr alb, făina albă (produsele de panificație, patiserie, biscuiți, paste făinoase), grăsimile și prăjelile. Dacă există febră, alimentația trebuie să fie adaptată în funcție de pofta de mâncare, care în asemenea situații este mai scăzută. Consumați alimente hrănitoare și ușor de digerat: fructe, legume, zarzavaturi, fie sub forma crudă, de suc, sau coapte, fierte și de asemenea supe calde.

Beti multe lichide (ceaiuri, supe, sucuri proaspăt stoarse din fructe sau compoturi îndulcite cu miere); astfel evitați deshidratarea și ajutați expectorația prin fluidificarea secrețiilor mucoase.

Astmul bronșic

Astmul bronșic este o boală a aparatului bronșic de cauză alergică produsă de alergeni din mediu (acarieni, mucegai, polen, păr de pisică, de câine, pulberi profesionale, făină, praf etc.). Se manifestată prin crize de dispnee paroxistică expiratorie, recurente. Semne premegătoare și însoțitoare ale crizei de sufocare sunt: tuse, anxietate, expectorație seroasă, wheezing. La ora actuală, astmul bronșic este tratat cu antialergice și sprayuri bronhodilatatoare cortizonice. Acestea nu vindecă bolnavul și au o mulțime de efecte secundare. Metoda corectă de tratament a unui alergic este desensibilizarea specifică progresivă la alergenul cauzator. Astfel se poate vindeca astmul bronșic în decurs de 1-2 ani. La aceasta se adaugă, bineînțeles, și ieșirea din mediu, pe cât posibil.

FITOTERAPIE

Astmul bronșic beneficiază de fitoterapie, fără a exclude tratamentul alopăt. Se utilizează plante medicinale

antialergice cum sunt trei frați pătați, expectorante și antispastice bronșice. Este vizată, de asemenea, tratarea infecțiilor supraadăugate la bolnavul astmatic. Immediat după criza de astm bronșic apare o hipersecreție la nivelul bronșilor, care de obicei se suprainfectează. Aceste pusee infecțioase este mai bine să fie abordate fitoterapeutic decât cu antibiotice chimice, deoarece la astmatici atât abuzul de antibiotice, cât și sprayurile cortizoidice conduc la apariția candidozelor.

Ca tratament antiinfecțios natural, cel mai eficient acționează uleiurile esențiale (ex., **BIOMICIN FORTE - A3/A15** sau **BIOMICIN - A2/A14**, vezi p. 113-118), care se pot administra 15 zile, până la 30 de zile (**BIOMICIN - A2/A14**). Schema de tratament se continuă încă o lună cu formule mai puțin iritante gastrice, cum sunt cele sub formă de capsule din plante (ex., **BIOSEPT - A5**, vezi p. 108), după care, pentru consolidarea imunității, se administrează formule de plante imunomodulatoare (ex., capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI**).

Pentru tuse se pot asocia siropurile **PLANTUSIN FORTE - R25** sau **RIDICHE NEAGRĂ - R28** (vezi p. 90) și



ceaiuri antiastmatice, cum este ceaiul **BRONHOFIT (uşurarea respiraţiei) - R17**, care conţine frunze de pătlăgăna (*Plantaginis folium*), frunze de eucalipt (*Eucalypti folium*), fructe de fenicul (*Foeniculi fructus*), rădăcină de iarbă mare (*Inulae radix*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), isop (*Hyssopti herba*), rostopască (*Chelidonii herba*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), cimbru (*Thymi herba*). Acest ceai are proprietăţi emoliente, expectorante, fluidizante ale secreţiei bronşice datorită mucilagiolilor, saponinelor şi uleiurilor esenţiale din plantele prezente în compoziţia sa.

Rostopasca, lemnul dulce și feniculul conferă formulei efect antispastic și antiinflamator bronșic.

Datorită prezenței în formulă a feniculului și a lemnului dulce, care sunt estrogenice, ceaiul nu este indicat femeilor însărcinate, mamelor care alăptează și copiilor sub 3 ani.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Vezi p. 124.

Sinuzita

Sinuzita poate fi cauzată de infecții, alergii, iritarea sinusurilor, sau de orice factor care interferează cu fluxul de aer și cu drenajul de mucus din fosele nazale și sinusuri, de exemplu îngroșarea secrețiilor mucoase, prin scăderea hidratării și lipsa de umiditate suficientă din aer. Celulele epiteliale au fibre mici numite cili,

care se mișcă înainte și înapoi pentru a duce mucusul afară din sinusuri. Acești cili mici pot fi deteriorați sau iritați de mulți factori, în special de fum. Acest lucru le poate împiedica activitatea de drenare a mucusului din sinusuri. Mucusul stagnat oferă un mediu propice pentru bacterii și viruși care se dezvoltă în cavitățile sinusurilor. În plus, microbii înșiși pot irita și exagera un blocaj al sinusului. Cele mai frecvent infectate sunt sinusurile maxilare și etmoid.

Simptomele care apar în cazul infecției sinusurilor sunt durerile de cap, sensibilitate facială, presiune sau dureri și febră. Unii oameni observă o sensibilitate crescută sau dureri de cap atunci când se apleacă înainte, din cauza presiunii suplimentare plasate pe sinusuri. Alții pot avea dureri de dinți sau de urechi, oboseală, sau respirație urât mirositoare. În sinuzita neinfecțioasă, pot apărea alte simptome asociate alergiei, cum sunt mâncărimea de ochi și strănutul, dar pot fi asociate cu unele dintre simptomele enumerate mai sus pentru sinuzita infecțioasă.

Sinuzita poate dezvolta o patologie de focar infecțios cu semne și simptome generate la distanță: dureri



articulare și poliartricular, semne inflamatorii specifice, agravarea unor boli autoimune.

FITOTERAPIE

Abordarea fitoterapeutică se face prin:

1. tratarea infecției bacteriene sau virale;
2. inhalații cu uleiuri esențiale;
3. toaleta corectă a nasului și spălăturile nazale;
4. aplicarea externă de cataplasme.

1. Ca tratament antiinfecțios natural, cel mai eficient acționează uleiurile esențiale (ex., **BIOMICIN FORTE - A3/A15** sau **BIOMICIN - A2/A14**, vezi p. 113-117), deoarece acestea, fiind volatile, au o mare capacitate de a pătrunde foarte rapid și ușor în căile respiratorii, ajungând inclusiv la nivelul sinusurilor. Se pot administra intern 15 zile, dar și extern sub formă de inhalații.

2. Inhalațiile cu uleiuri esențiale sunt o modalitate practică de a desfunda sinusurile blocate, prin dezinfectarea căilor respiratorii, fluidificarea secrețiilor acumulate la nivelul cavităților sinusurilor și drenarea (eliminarea) lor prin cavitatea nazală. Pentru aceasta se folosesc com-

binații de uleiuri puternic antibacteriene, cum sunt **BIOMICIN FORTE - A3, BIOMICIN - A2** și inhalantul **HAPCIU - UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA - R7** (vezi p. 90).

Acestea se pot utiliza și în candela de aromaterapie, lăsată în cameră peste noapte, sau la serviciu, mai ales pentru cei care lucrează în mediu cu aer condiționat.

3. Toaleta corectă a nasului și spălăturile nazale.

Mucoasa nazală este prima barieră pentru bacterii, virusuri, praf etc. Reacția sa în cazul contactului cu





aceștia este hipersecreția de mucus, la început seros, limpede, apoi purulent, care ajunge să obstrucționeze fosele nazale (nas înfundat). O modalitate pe cât de simplă, pe atât de eficientă de îndepărtare a acestuia este spălătura nazală. Pentru a o realiza, dizolvați o jumătate de linguriță de sare de mare sau sare neiodată într-o cană cu apă caldă. Concentrația soluției obținute trebuie să fie aproape ca cea a lacrimilor, astfel presiunea osmotică a acesteia face să nu fie absorbită de capilarele de sânge din nas (cauzând durere). Țineți acoperită una din nări, iar apoi trageți apa pe nara opusă. Trebuie ca unghiul în care țineți capul să fie de așa natură încât apa să vă intre pe o nară și să iasă pe cealaltă, suflând puternic de câteva ori. Dacă ridicați bărbia prea sus, apa va ieși pe gură; dacă aplecați capul prea mult, se va duce înspre urechi. După câteva încercări, vă



veți da seama singuri de felul în care trebuie procedat. Apoi reluați procedeu cu cealaltă nară.

Această spăltură o puteți realiza zilnic, odată cu toaleta de dimineață și seara.

Este utilă atât pentru prevenirea infecțiilor respiratorii, la persoanele alergice, sau care lucrează în medii poluante, ca igienă zilnică a mucoasei nazale, cât și pentru tratarea infecțiilor piratorii superioare. Poate fi folosită singură în fazele incipiente sau ca adjuvant în fazele avansate ale bolii, având rolul de eliminare a secrețiilor nazale abundente. De asemenea, contribuie la buna drenare a sinusurilor; ajută în cazul astmului și bronșitei prin reducerea tendinței de a respira pe gură; îmbunătățește sensibilizarea nervilor olfactivi, ajutând la refacerea simțului mirosului.

4. Aplicarea externă de cataplasme

Un remediu cunoscut de mii de ani în Europa de Est și în Asia pentru sinuzită sunt cataplasmele cu hrean. 2-3 lingurițe de hrean ras se învellesc în tifon și se aplică la rădăcina nasului și pe

fruntea unsă înainte cu cremă de gălbenele. Se ține 5-10 minute, până apare senzația de arsură pe piele.

O altă modalitate este să puneți pe frunte mămăligă caldă amestecată cu 2 lingurițe de hrean ras învelite în tifon. Se ține până se răcește. În loc de hrean se poate folosi și o ceapă crudă tăiată mărunt.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Inhalați hrean dat pe răzătoare, desfundă rapid sinusurile. Consumați hrean împreună cu mâncare. Ceapa și usturoiul au efecte similare. Pentru fluidificarea mucusului vezi dieta de la p. 97.

Evitați aerul condiționat, vântul rece și să ieșiți în frig cu capul descoperit.

Otită

Otită este infecția și inflamația urechii medii, manifestată prin otalgie (durere la nivelul urechii),

senzație de înfundare și cu zgomote în urechi, ușoară hipoacuzie, uneori vertij (amețeală). Forma seroasă – cea mai simplă – poate evolua spre forma purulentă, când în secreția otică se poate identifica și germele patogen implicat.

FITOTERAPIE

Conduita terapeutică constă în tratament general antiinfecțios, antiinflamator și tratament local cu picături pentru urechi. De asemenea, dacă otita a apărut ca și complicație a unei rino-faringo-amigdalită, se face tratamentul specific acesteia.

Tratarea infecției de la nivelul urechii medii poate fi făcută cu remedii antibacteriene naturale. Puteți apela pentru aceasta la uleiuri esențiale **BIOMICIN - A14** și **BIOMICIN FORTE - A15**, sub formă de capsule moi, sau **BIOMICIN - A2** și **BIOMICIN FORTE - A3** sub formă de picături (vezi p. 113-117).

Pentru combaterea durerilor de urechi se poate prepara cu **BIOMICIN - A2** o soluție otică din 5 picături de ulei esențial amestecate cu 10 ml ulei gras (de

mășline, sâmburi de struguri etc.). Se picură 5-8 picături din soluție (ușor încălzită pe baie de aburi) în canalul auditiv extern, apoi se pune un tampon de vată în ureche. Procedul se repetă de 2-3 ori pe zi timp de 5-10 zile.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor firmei producătoare, la copii diagnosticăți cu otite medii, acolo unde (în majoritatea cazurilor) a existat susținerea părinților care nu mai doreau un „antibiotic”, s-au administrat ca alternativă naturală de tratament 2 produse pe bază de uleiuri esențiale **BIOMICIN - A2** soluție și **BIOMICIN - A14** capsule moi. Au fost incluși în evaluare 50 de pacienți, cu vârste cuprinse între 3 și 14 ani, diagnosticați cu otită medie acută nesupurată, care aveau asociate amigdalită purtacee, adenoidită, rinoatrăheită. Jumătate dintre copiii incluși în studiu aveau în antecedente otite medii tratate cu antibiotice de sinteză, unul prezentându-se chiar cu

recidivă recentă (la 3 zile după administrarea medicamentelor clasice).

La copiii cu vârste peste 7 ani (38%) s-a administrat **BIOMICIN - A14** capsule moi, în doză de 1 capsulă de 2 ori pe zi, la 1 oră după masă. La copiii cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani (62%) s-a administrat **BIOMICIN - A2** soluție 2-3 picături/zi la 1 oră după masă. Durata curei a fost de 10 zile.

Pentru afecțiunile asociate s-a administrat ulei esențial de cuișoare în amestec cu miere și propolis, pulverizat în gât, sirop Plantusin și comprimate Vitaminizant cu măceșe și cătină.

În urma acestui tratament, la toți copiii monitorizați au dispărut simptomele (dureri ale urechii, scăderea auzului, dureri de cap, febră, congestie nazală, rinoree, neliniște, somn perturbat, inapetență, grețuri).

Cele două produse administrate au fost bine tolerate și lipsite de reacții adverse.

La copiii care au dezvoltat recidivă după administrarea de antibiotice de sinteză, afecțiunea s-a remis complet cu tratamentul antibiotic natural administrat

timp de 10 zile; iar la controlul de după o lună nu s-au înregistrat recăderi.

Cele două produse, **BIOMICIN - A14** capsule moi și **BIOMICIN - A2** soluție, constituie o alternativă naturală eficientă în tratamentul otitelor medii, lipsită de efecte secundare, primul episod de otită medie, repetatele recurențe după tratamente cu antibiotice și sinteză, alergiile la antibiotice și în special rezistențele microbiene constituie categoriile-țintă pentru administrarea produselor din gama Biomicin.

SFATURI PRACTICE DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Dacă aveți sensibilitate la nivelul urechilor, evitați să stați în curent și în mediu cu aer condiționat. Aplicați comprese calde pe urechi, au efect de liniștire a durerii, și acoperiți urechile cu o căciulă, batic sau bentiță.

Bibliografie

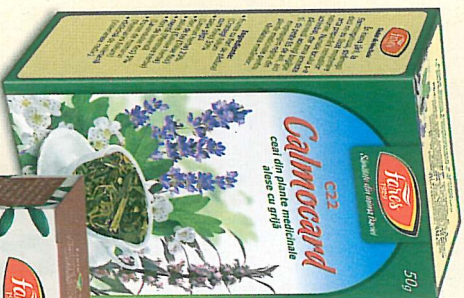
1. Braga P.C.; Alfieri M.; Culici M.; Dal Sasso M. – Inhibitory activity of thymol against the formation and viability of *Candida albicans* hyphae. *Mycoses* 2007a; 50: 502-506
2. Hammer K.A.; Carson C.F.; Riley T.V. – Antimicrobial activity of essential oils and other plant extracts. *J Appl Microbiol* 1999; 86: 985-990
3. Koch C.; Reichling J.; Schneede J.; Schnitzler P. – Inhibitory effect of essential oils against herpes simplex virus type 2. *Phytotherapy* 2008; 15: 71-78
4. Inouye S.; Takizawa T.; Yamaguchi H. – Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact. *J Antimicrob Chemother* 2001; 47: 565-573
5. Sienkiewicz M.; Lżsakowska M. et al. – The antimicrobial activity of thyme essential oil against multidrug resistant clinical bacterial strains *Microb Drug Resist* 2012 Apr; 18(2):137-48. doi: 10.1089/mdr.2011.0080. Epub 2011
6. Ali S.M.; Khan A.A.; Ahmed I.; Musaddiq M.; Ahmed K.S.; Polasa H.; Rao L.V.; Habibullah C.M.; Sechi L.A.; Ahmed N. – Antimicrobial activities of Eugenol and Cinnamaldehyde against the human gastric pathogen *Helicobacter pylori*. *Ann Clin Microbiol Antimicrobials* 2005; 4:20
7. Astani A.; Reichling J.; Schnitzler P. – Screening for antiviral activities of isolated compounds from essential oil. Evid

- Based Complement Alternat Med 2009. Available at: <http://www.eccam.oxfordjournals.org/cgi/reprint/ne>. Accessed 09/01/2010
8. Betoni J.E.C.; Mantovani R.P.; Barbosa L.N.; Di Strasi L.C.; Fernandes A. – Synergism between plant extract and antimicrobial drugs used on *Staphylococcus aureus* diseases. Mem Inst Oswaldo Cruz 2006, 101(4): 387-390
9. Briozzo J.; Nunez L.; Chirife J.; Herszage L.; D'Aquino M. – Antimicrobial activity of clove oil dispersed in a concentrated sugar solution. J Appl Bacteriol 1989, 66: 69-75
10. Cai L.; Wu C.D. – Compounds from *Syzygium aromaticum* possessing growth inhibitory activity against oral pathogens. J Nat Prod 1996, 59: 987-990
11. Chami N.; Chami F.; Bennis S.; Trullas J.; Remmal A. – Antifungal treatment with carvacrol and eugenol of oral candidiasis in immunosuppressed rats. Braz J Infect Diseases 2004, 8: 217-226
12. Youssef R.T.; Tawil G.G. – Antimicrobial activity of volatile oils. Pharmazie 1980, 35: 698-701
13. Banes-Marshall L.; P.Cawley, and C.A. Phillips, 2001 – In vitro activity of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil against bacterial and *Candida* spp. isolates from clinical specimens. British Journal of Biomedical Science 58:139-145
14. Carson, C.F.; L. Ashton; L. Dry; D.W. Smith, and T.V. Riley, 2001 – *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil gel (6%) for the treatment of recurrent herpes labialis. Journal of Antimicrobial Chemotherapy 48:450-1
15. Carson, C.F.; B.J. Mee, and T.V. Riley, 2002 – Mechanism of action of *Melaleuca alternifolia* (tea tree) oil on *Staphylococcus aureus* determined by time-kill, lysis, leakage, and salt tolerance assays and electron microscopy. Antimicrobial Agents & Chemotherapy 46:1914-1920
16. Carson C.F.; Hammer K.A.; Riley T.V. – Compilation and Review of Published and Unpublished Tea Tree Oil Literature. 2005 Australian Rural Industries Research and Development Corporation
17. Groppo, F.C.; J.C. Ramacciato; R.P. Simoes; F.M. Florio, and A. Sartoratto, 2002 – Antimicrobial activity of garlic, tea tree oil, and chlorhexidine against oral microorganisms. International Dental Journal 52:433-437
18. Hada, T.; Y. Inoue; A. Shiraishi, and H. Hamashima, 2003 – Leakage of K+ ions from *Staphylococcus aureus* in response to tea tree oil. Journal of Microbiological Methods 53:309-312
19. Satchell, A.C.; A. Saurajen; C. Bell, and R.S. Barnetson, 2002b – Treatment of interdigital tinea pedis with 25% and 50% tea tree oil solution: a randomized, placebo-controlled, blinded study. Australasian Journal of Dermatology 43:175-178
20. Hammer K.; Carson C & Riley T. – Antimicrobial activity of essential oils and other plant extracts. J App Microbiol 1999, 86(6): 985-990
21. Stiles J.; Sparks W & Ronzio R. – The inhibition of *Candida albicans* by oregano. In: J Appl Nutr; 47:96-102, 1995

22. Weber N.D.; Andersen D.O.; North J.A. et al. – In vitro virucidal effects of *Allium sativum* extract and compounds. *Planta Med*; 58(5):417–423. 1992
23. Farbman K.S.; Barnett E.D.; Bolduc G.R. et al. – Antibacterial activity of Garlic and onions : a historical perspective. *Pediatr Infect Dis J*; 12 (7):613–614. 1993
24. Zhao K.S.; Mancini C.; Doria G. – Enhancement of the immune response in mice by *Astragalus membranaceus* extracts. *Immunopharmacology nov-dec*; 20(3):225–33.1990
25. Zheng Z.; Liu D.; Song C. et al. – Studies on chemical constituents and immunological function activity of hairy root of *Astragalus membranaceus*. *Chin J Biotechnol*; 14(2):93–7. 1998
26. Harkenthal M.; Reichling J.; Geiss H.-K. et al. – Comparative study on the in vitro antibacterial activity of Australian tea tree oil, cajuput oil, niaouli oil, manuka oil, kanuka oil and eucalyptus oil. *Pharmazie*; 54(6):460–463. 1999
27. Pattnaik S.; Subramanyam V.R. & Kole C. – Antibacterial and antifungal activity of ten essential oils in vitro. *Microbios*; 86(349):195–199. 1995
28. Aziz N.H.; Farag S.F.; Mousa L.A.; Abo-Zaid M.A. – Comparative antibacterial and antifungal effects of some phenolic compounds. *Microbios*. 1998; 93: 43–54. Pmid:9670554
29. Barnes J, Anderson LA, Philipson JD. *Herbal Medicines: A Guide for Healthcare Professionals*. 2nd edition. London (GB): The Pharmaceutical Press; 2002
30. ESCOP. 1997. 'Lichen islandicus.' *Monographs on the Medicinal Uses of Plant Drugs*. Exeter, UK: European Scientific Cooperative on Phytotherapy
31. Ingolfsson K. et al. – Antimycobacterial activity of lichen metabolites *in vitro*. *European Journal of Pharmaceutical Sciences*, 1998, 6:141–144
32. Juven, B. et al. – „Studies on the mechanism of the antimicrobial action of Oleuropein”, *Journal of Applied Bacteriology*, 35:559–67, 1972
33. Meier B.; Sticher O.; Julkunen-Tiitto R. – *Pharmaceutical Aspects of the Use of Willows in Herbal Remedies*. *Planta Medica* 1988:559–60
34. Sudjana A.N.; D'Orazio C.; Ryan V.; Rasool N.; Ng J.; Islam N.; Riley T.V.; Hammer K.A. – Antimicrobial activity of commercial *Olea europaea* (olive) leaf extract. *Int J Antimicrob Agents*. 2009; 33: 461–463. doi:10.1016/j.ijantimicag.2008.10.026
35. Ritchason, J. – Olive Leaf Extract – Potent Antibacterial, Antiviral and Antifungal, Agent, Woodland Publishing Inc., PO Box 160, Pleasant Grove, Utah 84062, 1999
36. Walker, M. – Olive Leaf Extract – Nature's Antibiotic, New York; Kensington, 1997

SĂNĂTATEA APARATULUI CARDIOVASCULAR





Sănătate din prima Daciei

Factori de risc precum fumatul, stresul, alcoolul solicită în exces sistemul nervos vegetativ simpat. Acesta este responsabil de reacțiile de apărare față de factorii agresori. Rezultatul este stimularea excesivă a funcțiilor inimii cu accelerarea frecvenței cardiace (palpitații) și creșterea tensiunii arteriale. Aceste manifestări, cunoscute în medicină ca nevroză cardiacă și tensiune oscilantă, au un substrat funcțional-vegetativ, fiind frecvent însoțite de o reacție emoțională disproporționată. Aici intervine fitoterapia cu succes atât ca tratament, cât și ca prevenție. De asemenea, hipercolesterolemia reprezintă un risc pentru sănătate, deoarece „colesterolul rău” (LDL) favorizează apariția bolilor cardiovasculare. Menținerea unui raport optim între „colesterolul bun” (HDL) și „colesterolul rău” este cheia protecției inimii și a vaselor de sânge și pentru aceasta avem 3 prieteni: alimentația sănătoasă, sportul și plantele medicinale.



Hipertensiunea arterială

Hipertensiunea arterială (HTA) este o afecțiune cardiovasculară care, deși nu se manifestă alarmant la debut, dacă este neglijată, poate avea consecințe grave asupra stării de sănătate, ducând la apariția accidentelor cerebrale. Există numeroși factori de risc care pot conduce la instalarea sau agravarea acestei afecțiuni. Un stil de viață corectat, o dietă sănătoasă vor contribui la scăderea valorilor tensionale și la eficientizarea terapiei.

FITOTERAPIE

Conform ghidurilor medicale, tratamentul non-farmacologic reprezintă prima recomandare terapeutică în hipertensiunea arterială (HTA) gradul I cu risc scăzut până la moderat și HTA sistolică izolată la tineri. Pe lângă scăderea în greutate și exercițiul fizic, administrarea de suplimente nutriționale pe bază de plante cu efecte cardiovasculare

s-a dovedit utilă atât ca terapie de primă intenție în HTA ușoară, cât și alături de medicația hipotensoare la cazurile de HTA necontrolată.

Tratamentul HTA e un domeniu în care fitoterapia are mari avantaje, fiind o boală de o viață, una este ca pacientul să ia o viață întreagă medicamente și alta să ia fitoterapie. Sunt mulți bolnavi hipertensivi care vin la cabinet pentru că s-au saturat de medicația chimică. HTA necesită tratament alopatic doar în puseu. Una este să iei medicație alopatică 365 de zile pe an și alta o lună și jumătate.

Când lucrăm la Spitalul de Urgență, am condus o lucrare de licență privind criteriile evolutive ale cardiopatiei ischemice și ale HTA. Se spune că decompensarea apare datorită unor factori precisi (efort, mâncare sărată). În realitate sunt foarte multe cazuri în care decompensarea nu se leagă de asta. Este ca un ceasornic interior care merge bine luni de zile și la un moment dat intră două săptămâni într-o criză de HTA la care nu mai ai ce să faci. Surprinzător, peste 30% din bolnavi făceau crize stând în fotoliu în condițiile în care în tratatele de cardiologie



este criteriu de diagnostic apariția crizelor de angor la efort. Probabil că sunt factori endogeni legați de viața afectivă, de viața psihică și probabil și metabolică, dar nu se poate dovedi. De regulă, un hipertensiv face astfel de crize de 2-3 ori pe an ca puseu.

În fitoterapie se acordă o mare atenție stilului de viață al hipertensivului. Sunt mulți pacienți care reușesc să facă o corecție cu 1-2 unități numai prin stilul de viață.

Este un medic iranian care trăiește în America, dr. F. Batmaghelidj, care a scris un tratat despre apă, el recomandând ca fiecare hipertensiv în special să bea dimineața un pahar mare de apă pe stomacul gol, deoarece dacă un om nu este suficient hidratat, atât în spațiul intracelular, cât și în cel extracelular, vasele se strâng, se contractă pentru a se adapta volumului circulant existent. Dacă se ia tensiunea în acel moment, fi- resc va fi cu 2 unități mai mare pentru că

vasele sunt mai contractate. Alopazia indică să nu se bea multe lichide, exact pe dos.

Plantele medicinale acționează asupra părții lor de reglare a tensiunii arteriale prin mai multe mecanisme: dilatarea arterelor coronariene și periferice (păducel, sârchiu, vâsc, talpa găștei, măslin, traisa ciobanului); acțiunea calmantă, sedativă asupra sistemului nervos vegetativ (păducel, talpa găștei, vâsc); acțiunea diuretică, de reducere a volumului circulant vascular prin stimularea eliminării de apă (troscot, pir, tarhon); reducerea valorilor colesterolului și prevenirea depunerii acestuia pe vasele de sânge (usturoi, măslin).

Multiplesle efecte ale plantelor medicinale sunt atribuite fitocomplexelor bogate în numeroase principii active, astfel: frunzele de măslin reduc valorile



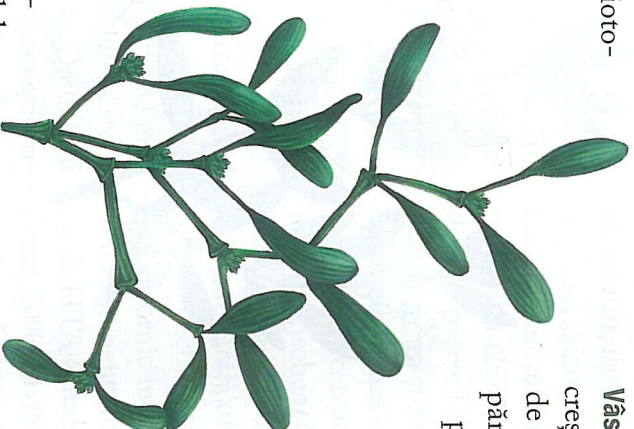


tensiunii arteriale, reglează ritmul bătailor inimii, relaxează musculatura netedă a vaselor de sânge, având ca și consecință dilatarea lor, antioxidant, antiaterosclerotic, scade colesterolul, iar usturoiul este hipotensor, antiagregant plachetar, vasodilatator, scade frecvența cardiacă, cardiotoxic, hipocolesterolemiant.

Datorită patologiei, adesea des-tul de încărcate a pacienților, tratamentul fitoterapeutic al afecțiunilor cardiovasculare presupune asocierea de mai multe preparate, nu se obțin rezultate doar cu monoterapie. Se poate apela și la forme de administrare variate: infuzii, tincturi, sau pulberi de plante încapsulate, uleiuri esențiale, unguente, în funcție de necesitățile fiecărui pacient.

Un exemplu de formulă fitoterapeutică al cărui efect hipotensor și cardioprotector a fost confirmat de studii preclinice și clinice este cea a capsulelor

FITOTENSIN 1 - C27, alcătuită din: vâsc (*Viscum album cum stipites*), frunze, flori și extract de pădurel (*Crataegi folium cum flore*), tarhon (*Dracunculi herba*), talpa găștii (*Leonuri herba*) și usturoi (*Allii sativi bulbis*).



Vâscul este o plantă semiparazită care crește pe ramurile unor arbori. Vâscul de pe mesteacă, brad, frasin, măr, păr, prun, cireș are importante proprietăți curative, cel care crește pe alți copaci este considerat toxic și nu se recoltează. Vâscul are o acțiune foarte interesantă, el reglează tensiunea arterială, adică scade tensiunea la pacienții cu hipertensiune și o crește la cei cu hipotensiune.

Usturoiul este considerat supliment nutrițional cardio și vasculoprotector, fiind indicat în prevenția și tratamentul hipertensiunii arteriale prin

mai multe acțiuni farmacodinamice cardiovasculare și metabolice: antioxidant, antiinflamator, vasodilatator periferic, fluidifică sângele, crește producția endogenă de H₂S, molecule cardioprotectoare și miorelaxantă, scade colesterolul. Usturoiul reduce tensiunea arterială prin mecanisme complexe: inhibă enzima de conversie a angiotensinei, blochează receptorii de angiotensină, are efect de blocare a canalelor de calciu, alfa-agonist central (reduce tonusul simpatic periferic), vasodilatator periferic direct. Studii clinice care au evaluat efectul usturoiului asupra tensiunii arteriale la om au evidențiat că acesta a redus tensiunea arterială sistolică cu 10-12 mm Hg și tensiunea arterială diastolică cu 6-9,3 mm Hg comparativ cu placebo la pacienți cu HTA, dar nu a redus tensiunea arterială la cei fără tensiunea arterială ridicată.

Asocierea dintre extractul de păducel și compușii sulfurai ai pulberii de usturoi acționează sinergic asupra factorilor de risc cardiovasculari, prin scăderea tensiunii arteriale, inhibiția agregării și adezivității plachetare, scăderea colesterolului rău (LDL

colesterolul). Ambele protejează pereții vaselor de sânge și se opun progresiei aterosclerozei. Alături de frunzele de vâsc, cele de talpa găștei au efect vasodilatator, cardioprotector, antiaritmie, sedativ și anxiolitic. Frunzele de tarhon contribuie la creșterea diurezei și elimină sodiul în exces.

Tratamentul se poate face exclusiv cu capsule **FITOTENSIN 1 - C27** în hipertensiunea arterială esențială stadiul I, fără afecțiuni asociate și complicații, în hipertensiunea de stres a tinerilor și cea de debut, fără cauze secundare, în hipertensiunea arterială esențială apărută în preajma menopauzei și în hipertensiunea oscilantă a vârstnicilor. În HTA forme severe se poate folosi ca adjuvant, alături de medicația clasică.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor de la producător, capsulele Fitotensin 1 s-au administrat timp de 3 luni, la pacienți cu hipertensiune arterială stadiul I, în doză de



1 capsulă de 3 ori pe zi. Tratamentul a fost realizat sub stricta supraveghere a medicului. Au fost monitorizate tensiunea arterială și simptomele specifice: cefalee (dureri de cap), epistaxis (sângerați nazale), vertij (amețeli), dispnee de efort (greutate în respirație) și palpitații.

Tratamentul cu **FITOTENSIN 1** a condus la reducerea valorilor tensiunii și la ameliorarea simptomelor aferente hipertensiunii arteriale stadiul I la toți pacienții, iar la 46,7% dintre aceștia tensiunea arterială s-a normalizat. Fitopreparatul a fost bine tolerat în 93% din cazuri.

Hipertensiunea arterială este o afecțiune care necesită tratament de durată, de aceea este cel mai bine să faceți cure alternative de câte 3 luni cu capsule **FITOTENSIN 1 - C27**, urmate de un alt fiopreparat cu acțiune similară, dar compoziție diferită – capsule **FITOTENSIN 2 - C27A**, pentru a evita apariția fenomenului de inducție patogenezieică (vezi p. 19). Puteți începe cura cu oricare dintre aceste două produse, respectând alternanța între

ele de 3 luni și controlul periodic al valorilor tensiunii arteriale.

FITOTENSIN 2 - C27A conține frunze și flori de păducel (*Crataegi folium cum flore*), frunze și extract de mășlin (*Olea folium*), extract de flori de hibiscus (*Hibisci flos*), flori și ulei esențial de lavandă (*Lavandulae flos*). Plantele din compoziția sa au efect hipotensor, contribuie la dilatarea vaselor coronariene și periferice, reduc frecvența cardiacă, stimulează contracția inimii, liniștesc și calmează stările de nervozitate și stres asociate frecvent cu creșterile tensionale.

Mășlinul este cunoscut încă din Antichitate, fiind un simbol al păcii și longevității. Studii moderne au identificat prezența în frunzele de mășlin a unor substanțe active cu proprietăți hipotensoare, antioxidante și hipocolesterolemizante. 232 de pacienți cu HTA st. I de la Departamentul de Medicină internă al Universității din Indonezia au fost incluși într-un studiu pentru a evalua efectul antihipertensiv al unui extract din frunze de mășlin comparativ cu captoprilul, substanță medicamentoasă de referință folosită în



tratamentul HTA. După 8 săptămâni de tratament s-a constatat o reducere semnificativă a tensiunii arteriale sistolice și diastolice, similară în ambele loturi, iar în lotul la care s-a administrat extract din frunze de măslin s-a observat și o scădere semnificativă a nivelului trigliceridelor, care nu s-a înregistrat în lotul cu captoprilum.

Hibiscusul, într-un studiu efectuat pe 193 de pacienți cu HTA gradul I și II, la care s-a administrat timp de 4 săptămâni, a produs o scădere a tensiunii arteriale de la 146/98 la 130/86 mm Hg la 65,12% dintre pacienți și a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse la toți pacienții [Articol de Herrera-Arellano, publicat în revista Planta Med.2007].

FITOTENSIN 1 - C27 și FITOTENSIN 2 - C27A pot fi utilizate ca tratament de primă intenție în formele de debut ale hipertensiunii arteriale, având ca efect reducerea valorilor acestora.

Atenționez că aceste 2 fitopreparate nu se administrează femeilor însărcinate și mamelor care alăptează datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul lăptelui.

Pentru menținerea unei tensiunii arteriale sănătoase puteți folosi și formule de plante sub formă de ceai, cum este de exemplu ceaiul **TENSIUNE - C25/C36**. Acesta are o compoziție complexă, fiind alcătuit din frunze și flori de păducel (*Crataegi folium cum flore*), flori de hibiscus (*Hibisci flos*), traista ciobanului



(*Bursae pastoris herba*), talpa găștii (*Leonuri herba*), flori de lavandă (*Lavandulae flos*), flori de șofrânel (*Carthami flos*), troscot (*Polygonii herba*), frunze de măslin (*Oleae folium*). Plantele din compoziția acestui ceai au efect hipotensiv, diuretic, sedativ și hipocolesterolemiant, ceaiul fiind util în caz de hipertensiune arterială și sindrom hiperkinetic (manifestat prin palpitații, tahicardie, agitație).

O altă formulă care și-a dovedit eficiența, trecând cu bine proba timpului, este **CEAIUL T - CEAI PENTRU TENSIUNE - C26**, rețetă originală a farmacistului Andrei Farago, care conține: tarhon (*Artemisiae dracunculii herba*), troscot (*Polygonii herba*), sunătoare (*Hyperici herba*) și frunze de roiniță (*Melissae folium*). Acțiunea hipotensoare a acestei formule este dată de combinarea efectului diuretic conferit de tarhon și troscot cu efectul calmant, sedativ al principiilor active din sunătoare și roiniță. Ceaiul reduce tensiunea și încordarea psihică, reglează oscilațiile tensiionale cu substrat nervos.

Atenționez că aceste ceaiuri nu se administrează în sarcină, alăptare și copiilor sub 14 ani.



Pentru controlul valorilor tensionale, este adesea recomandată asocierea unui remediu hipotensiv cu unul diuretic. Este preferabil să apelăm la preparate din plante medicinale, care acționează mai blând, fără a elimina mineralele din organism, așa cum se petrece în cazul terapiei diuretice alopatice de lungă durată.

Un exemplu de fitopreparat eficient ca diuretic în tratamentul HTA este **DIUROFIT 1 - U64**, capsule.

Plantele din compoziția sa – frunze și extract de mesteacăn (*Betulae folium*), troscot (*Polygoni avicularis herba*), flori și extract de hibiscus (*Hibisci flos*), rizomi de pir (*Agropyri repens rhizoma*) – au atât efect hipotensor, cât și diuretic, crescând cantitatea de urină eliminată.

Troscotul este utilizat în China pentru proprietățile sale diuretice de peste 2000 de ani. Acționează asupra epiteliului renal, favorizând creșterea cantității de urină eliminată, contribuind la reducerea tensiunii arteriale. Alături de rizomii de pir exercită o acțiune remineralizantă, care previne spolierea organismului de săruri minerale (în special de potasiu) prin creșterea diurezei. În plus rizomii de pir au demonstrat la nivel cardiovascular o scădere a valorii tensiunii arteriale.

Un alt fitopreparat cu care se poate alterna tratamentul la 3 luni este **DIUROFIT 2 - U64A**, capsule, o formulă complexă care conține coada calului (*Equiseti herba*), orthosiphon (*Orthosiphon stamineus*), tarhon (*Dracunculi herba*), rădăcină de sparanghel (*Asparagi officinalis radix*), frunze de

leuștean (*Levistici folium*), rădăcină de osul iepurelui (*Ononidis radix*).

Orthosiphon stamineus este cunoscut și sub denumirea de „ceai de Java” sau „mustăți de pisică” datorită formei florilor. Principala sa acțiune este cea diuretică saluretică (elimină apa și sarea din corp). Se consideră că ea este dată de sinergismul dintre sărurile de potasiu pe care le conține în cantitate mare, derivații flavonici și saponine. Se știe că în dieta hipertensivilor se recomandă mai puțină sare tocmai datorită faptului că ea reține apa în organism și este un factor de agravare a HTA.

Studiile au arătat că rădăcina de **osul iepurelui** induce o creștere a diurezei cu 20% față de normal. Efectul diuretic a fost atribuit saponinelor din compoziția sa, dar cu toate că acesta a fost demonstrat în mod repetat în studii farmacologice pe animale, nu s-a putut separa fracțiunea responsabilă de această acțiune. Se pare că și în acest caz efectul se datorează fitocomplexului.

DIUROFIT 2 poate fi folosit în caz de retenție hidro-salină (edeme) și hipertensiune arterială, având



avantajul că nu determină pierderea din organism a potasiului, dimpotrivă aduce un aport crescut prin sărurile de potasiu existente în coada calului și orthosiphon. Totodată este util și în microlitiază urinară și gută, datorită proprietății de a elimina urații a leușteanului.

Atenționez că aceste două fitopreparate nu se administrează în sarcină și alăptare.

Creșterea valorilor tensionale peste 140/80 mm Hg și asocierea cu hipercolesterolemia reprezintă un risc pentru sănătate, deoarece „colesterolul rău” (LDL) favorizează apariția bolilor cardiovasculare. Menținerea unui raport optim între „colesterolul bun” (HDL) și „colesterolul rău” este cheia protecției inimii și a vaselor de sânge

și pentru aceasta avem 3 prieteni: alimentația sănătoasă, sportul și plantele medicinale.

Deoarece și tratamentul hipercolesterolemiei este de lungă durată, puteți folosi o formulă testată clinic – capsulele **COLESTEROL 1 - M105** alternativ la 3 luni cu capsulele **COLESTEROL 2 - M105A** (vezi p. 154-156). Aceste fitopreparate stimulează metabolismul lipidelor și colesterolului, reduc biosinteza de colesterol în organism și ajută metabolizarea colesterolului la nivel hepatic. De asemenea, au efect hepatoprotector, stimulează funcția antioxidantă a ficatului și contribuie la scăderea tensiunii arteriale.



SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

O posibilă schemă de tratament pentru HTA st. I (în care sunt asociate principalele tipuri de fitopreparate) este cea din tabelul de mai jos:

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Alimentația pacienților cu HTA este de dorit să fie cât mai variată și bogată în fructe, legume și cereale. Includeți mai multe fibre alimentare în dietă. Reduceți cât mai mult posibil consumul de grăsimi

AFECTIUNEA	FITOTERAPIE
Hipertensiune arterială st. I cu valori între 140/80 și 150/90 mm Hg	FITOTENSIN 1 – C27, alternativ cu FITOTENSIN 2 – C27A, la 3 luni
Hipertensiune arterială st. I cu valori între 150/90 mm Hg și 159/99 mm Hg	FITOTENSIN 1 – C27, alternativ cu FITOTENSIN 2 – C27A, la 3 luni ceai T – rețeta farm. Farago – C26, alternativ cu ceai TENSIUINE – C25/C36, la 3 luni
Hipertensiune arterială cu valori între 140/80 și 150/90 mm Hg asociat cu colesterol crescut	DIUROFIT 1 – U64 alternativ cu DIUROFIT 2 – U64A, la 3 luni FITOTENSIN 1 – C27, alternativ cu FITOTENSIN 2 – C27A, la 3 luni COLESTEROL 1 – M105 alternativ cu COLESTEROL 2 – M105A, la 3 luni
Hipertensiune arterială cu valori între 150/90 mm Hg și 159/99 mm Hg asociat cu colesterol crescut	FITOTENSIN 1 – C27, alternativ cu FITOTENSIN 2 – C27A, la 3 luni ceai T – rețeta farm. Farago – C26, alternativ cu ceai TENSIUINE – C25/C36, la 3 luni DIUROFIT 1 – U64 alternativ cu DIUROFIT 2 – U64A, la 3 luni COLESTEROL 1 – M105 alternativ cu COLESTEROL 2 – M105A, la 3 luni



saturate și grăsimi „trans” (untură, unt, margarină, ouă, brânzeturi grase, carne grasă, mezeluri), evitați consumul de sare și de legume care conțin cantități mai mari de sodiu (țelină, spanac), murături, ape minerale bogate în sodiu, reduceți consumul de dulciuri, produse de patiserie, băuturi bogate în cofeină (cafea, cola, băuturi tonice). Consumați mai puțin alcool, maxim un pahar de vin pe zi. Renunțați la fumat.

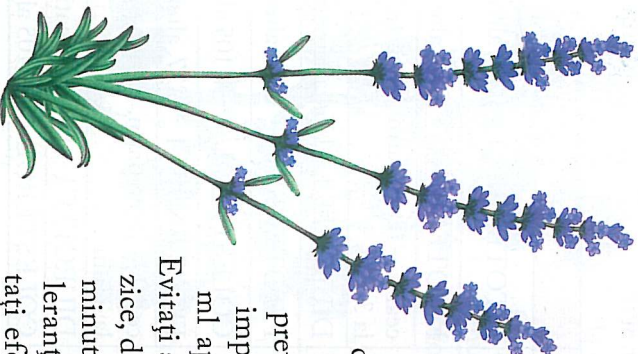
Consumați legume sărace în sodiu și celuloză (morcovi, dovlecei, fasole verde, salată verde, roșii, ardei), fructe (cru-de, coapte, compoturi), lactate slabe, pâine neagră veche de o zi, cereale (grâu, orez, hrișcă), pește slab în cantități moderate. Puteți mânca 2 ouă pe săptămână. Puteți consuma, în cantități moderate, grăsimi nesaturate din uleiuri vegetale presate la rece (de măsline, floarea-soarelui, porumb, in, cânepă, dovleac), precum și nuci, alune,

migdale, fistic, semințe de floarea-soarelui și de dovleac neprăjite de asemenea în cantități moderate.

Studiile au arătat că uleiul din semințe de in consumat zilnic scade cu o treime riscul de HTA.

Sucul de rodie băut 50 de ml pe zi reduce tensiunea printr-un efect inhibitor de enzima de conversie, scăderea concentrației serice a enzimei de conversie e mai puternică la cei care sunt deja în tratament cu inhibitori.

Stilul de viață în tratamentul și prevenirea crizelor hipertensive este important. Beți dimineața 300-500 ml apă; păstrați regimul hiposodat. Evitați sedentarismul, faceți exerciții fizice, de exemplu plimbări de 15-30 de minute zilnic, adaptat în funcție de toleranța individuală la efort, dar evitați eforturile fizice mari. Urmăriți să



scăpați de kilogramele în plus. Reduceți nivelul colesterolului, mai ales în cazul în care sunteți diagnosticat cu dislipidemie, urmați dieta și tratamentul prescrise la hipercolesterolemie (vezi p. 159). Urmăriți guvernarea eficientă a stresului și igiena corespunzătoare a muncii și a somnului.

Tulburări cardiace funcționale

Sistemul nervos vegetativ reglează funcțiile involuntare ale corpului. El acționează asupra circulației sanguine și a funcției cardiace, a respirației, a digestiei. Factori de risc precum fumatul, stresul, alcoolul solicită în exces sistemul nervos vegetativ simpatic. Acesta este responsabil de reacțiile de apărare față de factorii agresori. Rezultatul este stimularea excesivă a funcțiilor inimii cu accelerarea frecvenței cardiace (palpitații), precum și contracția peretilor vasculari, generând creșterea rezistenței vasculare periferice și, în consecință, creșterea tensiunii

arteriale. Aceste manifestări, cunoscute în medicină ca nevroză cardiacă și tensiune oscilantă, au un substrat funcțional-vegetativ, fiind frecvent însoțite de o reacție emoțională disproporționată. În această etapă nu sunt modificări organice constituite ale inimii și vaselor de sânge, nu vorbim de reducerea aportului de oxigen (ischemie la nivelul inimii). Aici intervine fitoterapia cu succes atât ca tratament, cât și în prevenție.

FITOTERAPIE

Se știe că este mult mai ușor să previi decât să tratezi, așa cum zice proverbul „paza bună trece primejdia rea”. Persoanele care au în familie părinți sau bunici bolnavi de inimă, obezii, marii consumatori de dulciuri și grăsimi, fumătorii ar trebui să prevină din timp, noi zicem cu ajutorul fitoterapiei, instalarea afecțiunilor cardiace la care sunt astfel predispuși (vezi capsule **ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117** p. 165). Plantele acționează eficient în stadiile



incipiente ale bolilor inimii și în formele ușoare, funcționale (când nu există modificări organice). De asemenea, pot fi folosite ca adjuvant în tratamentul formelor mai severe de cardiopatie ischemică și în insuficiență cardiacă.

De exemplu, o persoană care prezintă dureri de căteva secunde în piept la un efort mare (alergat, emoții intense), dureri care încetează odată cu efortul, sau palpitații repetate și oscilații tensionale poate folosi plante medicinale timp de câteva luni, bineînțeles sub supraveghere medicală, pentru remedierea acestor simptome.

Pentru buna funcționare a inimii la persoanele hiperactive și agitate, o formulă eficientă este **CALMOCARD 1 - C35**, capsule, care conține frunze și flori de păducel (*Crataegi folium cum flore*), talpa găștii (*Leonuri herba*), rădăcină de valeriană (*Valerianae radix*), roiniță (*Melissae herba*), fructe de măceș (*Cynosbati fructus*).

Păducelul, numit și „planta inimii”, crește forța de contracție a mușchiului cardiac (efect cardiotonic), produce dilatarea vaselor de sânge, îmbunătățind



irigarea și oxigenarea inimii, are efect antiaritmie, hipotensiv, hipocolesterolizant, antioxidant, sedativ și diuretic. Crește sinteza de collagen solubil, favorizând repararea și constituirea de noi vase de sânge, cu restabilirea circulației în zonele necrozate după un infarct miocardic. Numeroase studii clinice au demonstrat eficiența terapeutică a păducelului

în insuficiența cardiacă congestivă stadiul I și II. S-a constatat ameliorarea simptomelor (oboseală și dispnee de efort) și ameliorarea parametrilor fiziologici (capacitatea de efort, creșterea pragului de efort maximal) la acești pacienți.

Talpa găștei, după cum îi spune și denumirea latină (*Leonurus cardiaca*), este o plantă specifică pentru cord. Alături de valeriană și roiniță are acțiune calmantă asupra sistemului nervos și asupra inimii, cardioprotectoare, antioxidantă, liniștind stările de agitație, iritabilitate și stres asociate cu bătăi accelerate și neregulate ale inimii.

Măceșele prezintă efect vasodilatator arterial, diuretic, antioxidant, scad permeabilitatea și fragilitatea capilarelor. Prin conținutul bogat în magneziu și acid ascorbic au dovedit acțiune benefică asupra funcționării inimii.

Astfel, fitopreparatul, prin acțiunea concertată a plantelor din compoziția sa, susține funcționarea sănătoasă a inimii și reducerea valorilor tensiunii arteriale, îmbunătățește irigarea și astfel aportul sanguin de oxigen și substanțe nutritive necesare bunei

funcționări a mușchiului cardiac și reduce frecvența bătăilor inimii la persoanele hipersensibile, care reacționează disproporționat la stimuli.

O altă formulă sub formă de capsule este **CALMOCARD 2 - C35A**, care conține frunze și flori de păducel (*Crataegi folium cum flore*), passiflora (*Passiflorae herba*), flori și ulei esențial de lavandă (*Lavandulae flos*), resveratrol din struguri (*Vitis vinifera*).

Lavanda și passiflora au efect calmant, sedativ, acționează asupra sistemului nervos vegetativ, liniștind stările de agitație și nervozitate asociate cu bătăi accelerate ale inimii. Resveratrolul, conținut în coaja boabelor de struguri, este considerat cel mai activ antioxidant dintre substanțele vegetale. Protejează inima, sistemul nervos și vasele de sânge de agresiunea radicalilor liberi. De asemenea, polifenolii din struguri cresc rezistența arterelor și venelor, îmbunătățesc microcirculația, fluidifică sângele și protejează fibrele de colagen, menținând sănătatea vaselor de sânge.

Ambele formule pot fi folosite în afecțiuni cardiace funcționale (palpitații, tahicardie, oscilații



tensionale, dureri precordiale), cardiopatie ischemică și hipertensiune arterială forme ușoare și medii, adjuvant în sechele postinfarct miocardic.

În cazul unei administrări de durată, este cel mai bine să faceți cure alternative de câte 3 luni cu capsulele **CALMOCARD 1 - C35**, urmate de capsulele **CALMOCARD 2 - C35A**. Puteți începe cura cu oricare dintre aceste 2 produse, respectând alternanța între ele de 3 luni.

O altă opțiune posibilă este ceaiul **CALMOCARD - C22/C23**, formulă complexă, alcătuită din frunze și flori de păducel (*Crataegi folium cum flore*), talpa găștii (*Leonuri herba*), flori de lavandă (*Lavandulae flos*), flori de tei (*Tiliae flos*), roiniță (*Melissae herba*), frunze de rozmarin (*Rosmarini folium*), salvie (*Salviae herba*), rădăcină de valeriană (*Valerianae radix*), mentă (*Menthae herba*).

Prezența păducelului în acest ceai îi conferă proprietăți tonocardiace, vasodilatatoare, reglatoare ale tensiunii arteriale și ritmului cardiac. Acțiunea de normalizare a funcționării cordului este conferită de substanțele active din talpa găștii, rozmarin,



salvie, valeriană, care au efect hipotensor, diuretic, lipolitic.

Rozmarinul, teiul, lavanda, roinița, menta, prin prezența uleiurilor volatile, au acțiune sinergică de calmare a sistemului nervos și cordului. Ceaiul este util în tulburări cardiace cu substrat nervos, oscilații tensionale, distonie neurovegetativă manifestată prin palpitații, anxietate, insomnii. Se poate lua de



sine stător, în tulburări minore, sau împreună cu capsulele amintite mai sus, dacă simptomele sunt mai intense.

Atenționez femeile însărcinate și mamele care alăptează să nu folosească aceste produse datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Dacă aveți palpitații sau perioade în care inima bate accelerat corelate cu stări de supărare, stres sau emoții intense, asociați capsulele **CALMOCARD 1 - C35** cu capsule **MAGNEZIU + B6 - F178** (vezi p. 74), iar la nevoie și cu capsule **CONFORT EMOTIONAL - N135** (vezi volumul al II-lea).

Dacă sunteți o persoană hipersensibilă și vă confrunțați frecvent cu oscilații ale tensiunii arteriale însoțite de palpitații, faceți cure alternative de câte 3 luni cu capsule **CALMOCARD 1 - C35** și

ceai **CALMOCARD - C22/C23**, urmate de capsulele **CALMOCARD 2 - C35A** și ceai **TENSIUNE - C25/C36**.

Persoanele care au cardiopatie ischemică stadiul I sau II pot lua în paralel cu medicația specifică capsule **CALMOCARD 1 - C35**, timp de 3 luni, urmate alternativ de capsulele **CALMOCARD 2 - C35A**, 3 luni.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Alimentația e bine să fie cât mai săracă în grăsimi saturate (produse animale din carne, lactate), varietăți și bogată în fructe, legume și cereale (vezi p. 147).

Asociația Americană de Dietetică susține că „Dietele vegetariene bine întocmite sunt sănătoase, adecvate nutrițional și au efecte favorabile asupra prevenției și tratamentului anumitor boli. Aprox. 2,5% din adulții din SUA și 4% din Canada sunt vegetarieni; medicina bazată pe dovezi a arătat că vegetarianismul este indicat la orice vârstă, având beneficii la copil, în timpul sarcinii și alăptării. Dieta vegetariană oferă avantaje nutriționale, vegetarienii



au IMC (indicele de masă corporală) mai redus, la fel nivelul de colesterol, tensiunea arterială, mortalitatea prin cardiopatie ischemică; incidența diabetului zaharat de tip II, a cancerului de colon și de prostată sunt reduse”.

Hipercolesterolemia

Colesterolul este o substanță grasă esențială pentru organism. El intră în compoziția membranelor tuturor celulelor din corp, în sinteza unor hormoni și a vitaminei D și pentru formarea acizilor biliari. Este de două tipuri: „colesterolul rău” (LDL), care favorizează formarea plăcilor de aterom pe pereții arterelor; și „colesterolul bun” (HDL), care transportă surplusul de colesterol din celule și sânge la ficat, pentru a fi eliminat din organism.

Nivelul optim al colesterolului LDL se situează sub valoarea de 130 mg/dL. O valoare mai mare reflectă un risc crescut pentru apariția bolilor

cardiovasculare. Colesterolul „bun” HDL e bine să fie peste 40 mg/dL. Cu cât valoarea HDL este mai mare, cu atât mai scăzut este riscul apariției unei afecțiuni coronariene.

FITOTERAPIE

Obiectivul fundamental al terapiei dislipidemiilor face parte integrantă din profilaxia afecțiunilor cardiovasculare. Alături de eliminarea din alimentelor a produselor colesterolemizante, menținerea colesterolului în limite normale se poate realiza cu ajutorul plantelor medicinale. Utilizarea în acest caz a metodelor blânde ale fitoterapiei aduce un beneficiu major, și anume lipsa hepatotoxicității preparatelor din plante medicinale și posibilitatea administrării acestora perioade lungi de timp fără apariția unor reacții toxice la nivelul ficatului.

Un exemplu de fitopreparat, cu eficiență evaluată clinic, este **COLESTEROL 1 - M105**, sub formă de capsule, care conține frunze și extract din frunze

de măsline (*Olea folium*), păpădie (*Taraxaci herba*), frunze de mesteacăn (*Betulae folium*), extract de frunze de anghinare (*Cynarae folium*) și rostopască (*Chelidonii herba*). Plantele din această formulă sunt alese astfel încât să acționeze pe mai multe căi pentru a menține nivelul colesterolului

în limite normale: reduc biosinteza de colesterol în organism, ajută metabolizarea colesterolului la nivel hepatic, stimulează transformarea sa în acizi biliari și astfel eliminarea din organism. De asemenea, au efect hepatoprotector, stimulează funcția anticolică a ficatului și contribuie simultan la scăderea tensiunii arteriale.

Pot fi folosite în hipercolesterolemie, dislipidemii, în sindromul metabolic (asocierea dintre hipertensiune

arterială, obezitate abdominală, rezistență la insulină, toleranță scăzută la glucoză și dislipidemie). Contribuie la reducerea riscului afecțiunilor cardiovasculare și a aterosclerozei.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor de la producător, s-au administrat capsule **COLESTEROL 1 - M105** timp de 2 luni la 142 de pacienți cu dislipidemii, determinându-se valorile colesterolului sanguin înainte și după tratament. S-a constatat scăderea semnificativă a nivelului colesterolului la 86% dintre pacienții evaluați. La 40 de pacienți au fost monitorizate și valorile trigliceridelor, constatându-se scăderea acestora la 77,5%.

Produsul s-a administrat și la pacienți care aveau asociată steatoză hepatică,



cu rezultate bune, fiind bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

COLESTEROL 1 - M105 capsule s-a dovedit util pentru pacienții cu dislipidemie ușoară sau moderată și cu factori de risc asociați (hipertensiune arterială, obezitate).

La pacienții care au întrerupt brusc tratamentul hipocolesterolemiant alopărat s-a constatat stagnarea sau chiar creșterea valorilor colesterolului, datorită efectului de rebound al medicației alopărate. În aceste situații, administrarea capsulelor **COLESTEROL 1 - M105** trebuie făcută minim 4 luni, deoarece scăderea colesterolului va începe să apară doar după reanalizarea, într-o primă etapă, a detoxifierii ficatului. Practic, dacă întrerupeți tratamentul hipocolesterolemiant alopărat, luați capsule **COLESTEROL 1 - M105** în paralel cu scăderea progresivă a medicației.

Tratamentul și profilaxia hipercolesterolemiei se face perioade îndelungate, de aceea cel mai bine este să realizați cure alternative de câte 3 luni cu capsule **COLESTEROL 1 - M105**, urmate de capsulele

COLESTEROL 2 - M105A, pentru a evita apariția fenomenului de inducție patogenetică (vezi p. 19). Puteți începe cura cu oricare dintre aceste 2 produse, respectând alternanța între ele de 3 luni.

CAPSULELE COLESTEROL 2 - M105A conțin turmeric (*Curcuma longa rhizoma*), frunze și extract de anghinare (*Cynara folium*), frunze de măsline (*Olea folium*), fructe de armurariu (*Silybi mariani fructus*).

Frunzele de anghinare scad sinteza endogenă de colesterol și stimulează eliminarea colesterolului prin bilă sub formă de acizi biliari, scad LDL-colesterolul și colesterolul total, cresc HDL-colesterolul. Cercetările asupra efectelor acestei plante au demonstrat efectul său regenerator hepatic, dar acțiunea fitocomplexului nu se limitează doar la nivelul celulei hepatice, ci se extinde asupra întregii sfere hepatobiliare, prin stimularea secreției biliare, fluidificarea bilei, hepatoprotecție, reducerea distrugerii hepatocitelor datorită acțiunii radicalilor liberi și stimularea funcției antitoxice a ficatului.

Numeroase studii au evidențiat acțiunea hipolipemiantă a **turmericului**. S-a observat că în condițiile



unei diete bogate în grăsimi, turmericul reduce colesterolul seric și hepatic, scade nivelul trigliceridelor, crește HDL-colesterolul și în plus are acțiune puternic antioxidantă.

Ambele produse protejează ficatul și se pot administra pacienților cu steatoză hepatică și hepatită

cronică, dar nu în perioada de sarcină și alăptare, în caz de obstrucții ale căilor biliare și la copii sub 14 ani.

O altă posibilitate de tratament al dislipidemiilor o constituie o formulă sub formă de tinctură: **COLESTEROL - M110**, care are în compoziție frunze de măslin (*Olea folium*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*), rostopască (*Chelidonii herba*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), usturoi (*Allii sativi bulbis*), cu acțiune eficientă în stimularea metabolismului lipidelor și colesterolului și în profilaxia aterosclerozei.

Tinctura se administrează întotdeauna diluată în minim 150 ml de apă sau ceai. Pentru potențarea efectului puteți alege un ceai hipocolesterolemiant, cum este de exemplu, **CEAIUL COLESTEROL - M102/ M103**. Acesta conține frunze de ceai verde (*Theae folium*), ventrlică (*Veronicae herba*), păpădie (*Taraxaci herba*), cicoare (*Cichorii herba*), frunze de rozmarin (*Rosmarini folium*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*). Studiile recente au arătat faptul că ceaiul verde reduce considerabil „colesterol rău” (LDL), datorită



taninurilor catehice din compoziția sa. Păpădia și anghinarea scad biosinteza de colesterol și alături de ci-coare stimulează transformarea colesterolului în acizi biliari și protejează ficatul. Ventricila și rozmarinul reduc nivelul colesterolului și lipidelor din sânge, având totodată și importante proprietăți antioxidante.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru persoanele care au dislipidemie recomand cure alternative de câte 3 luni cu capsule **COLESTEROL 1 - M105** și cei **COLESTEROL - M104**, urmate de capsulele **COLESTEROL 2 - M105A** și cei **COLESTEROL - M102/M103**.

Pentru persoanele care au colesterolul crescut și ficatul gras recomand complexul **CURĂȚAREA FICATULUI - D93** (vezi volumul al II-lea) împreună cu cei **COLESTEROL - M102/M103**, timp de 2 luni, urmate de capsule **COLESTEROL 2 - M105A**, timp de 3 luni, apoi capsule **HEPATOFIT 2 - D58A** (vezi p. 222) și cei **COLESTEROL - M102/M103**, următoarele 3 luni.



Pentru reducerea riscului afecțiunilor cardiace datorate hipercolesterolemiei realizați cure alternative de câte 3 luni cu capsule **ATEROSTOP - C43** (vezi p. 163), urmate de capsule **COLESTEROL 1 - M105** și capsule **ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117** (vezi p. 165), urmate de capsulele **COLESTEROL 2 - M105A** și capsule **CROM SELENIU ZINC - F176** (vezi p. 79).

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Regimul alimentar pentru scăderea colesterolului presupune limitarea consumului de grăsimi saturate (untură, unt, smântână, margarină, ouă, slănină, carne grasă, mezeluri, brânzeturi și alte lactate grase), prin înlocuirea acestora cu cele nesaturate (uleiuri vegetale presate la rece de măsline, floarea-soarelui, dovleac, soia, in, sofran, porumb, rapiță, căne-pă). Aceste uleiuri conțin omega 3 și omega 6, acizii grași esențiali care contribuie la reducerea nivelului de colesterol și a tensiunii arteriale. Ele nu trebuie fierte sau prăjite deoarece își pierd proprietățile curative, ele se adaugă în cantități moderate direct în farfurie, după ce mâncarea a fost servită, sau pe salate. Prepararea alimentelor e bine să se facă prin fierbere sau coacere, și nu prin prăjire. Puteți mânca 1-2 ouă fierte pe săptămână și aproximativ 10 g de unt de 2-3 ori pe săptămână.

Zahărul în exces se transformă în organism în colesterol și acizi grași care se depun sub formă de grăsimi. De aceea este necesară reducerea aportului de

dulciuri și produse de patiserie, sucuri artificiale îndulcite. În schimb, consumul de alimente bogate în fibre scade colesterolul. Puteți folosi cereale integrale, fulgi de cereale, tărațe de ovăz, leguminoase (fasole, linte, năut, soia), ciuperci, fructe proaspete sau uscate, legume, precum și nuci, alune, migdale, caju, fistic, semințe de floarea-soarelui și de dovleac neprăjite și nesărate. De exemplu, faceți un amestec de cereale și fructe, benefic în tratarea dislipidemiilor și cu un aport energetic și plastic consistent: grâu (preferabil spelta) fierț 15-20 de minute, apoi se amestecă cu fructe oleaginoase (nuci, caju, migdale, alune, mieji de dovleac și floarea-soarelui), fructe uscate (smochine, curmale) și fructe proaspete.

Consumați zilnic cel puțin 2 litri de lichide pentru a stimula eliminarea deșeurilor metabolice și a toxinelor.



Insuficiența venoasă cronică (varice)

Insuficiența venoasă cronică este suferința care afectează venele periferice. Apare din cauza slăbirii peretelui venos sau/și din cauza unei presiuni (obstacol) crescute în venă. Varicele apar mai frecvent la membrele inferioare (teritoriul safenei).

FITOTERAPIE

Abordarea fitoterapeutică în insuficiența venoasă cronică constă în administrarea internă a unor produse vegetale cu acțiune venotonică și vasoprotectoare, asociat concomitent cu utilizarea externă de unguente antivariicoase.

O plantă mult folosită pentru tulburări ale circulației vasculare periferice (insuficiența venoasă periferică, tromboflebită, fragilitate capilară) este **Ginkgo biloba**. Ea activează circulația sângelui la nivelul extremităților, dilată vasele de sânge, crește rezistența vasculară (efect venotonic) și previne formarea

cheagurilor de sânge prin efectul anticoagulant (vezi volumul al II-lea).

Un exemplu de formulă fitoterapeutică pentru varice este cea a capsulelor **BIOVENAL - C37**, care conține extract de struguri (*Vitis vinifera*) standardizat în min. 5% resveratrol, castane (*Hippocastani semen*), rădăcină de *Ruscus aculeatus* (*Rusci rhizoma*), sulfina (*Meliloti herba*), frunze de măslin (*Oleae folium*), rizomi de turmeric (*Curcuma longae rhizoma*).

Ruscus aculeatus, cunoscut la noi sub denumirea de **ghimpe pădureț**, are certe proprietăți venotonice, vasoprotectoare, antiinflamatoare și diuretice. Studiile clinice au demonstrat eficiența sa în insuficiența venoasă cronică, unde a redus edemele, senzația de mâncărime, durerea, crescând drenajul limfatic și capilar.

Sulfina are efect tonic venos, ajută la menținerea elasticității peretelui vascular, îmbunătățește circulația limfatică și scade vâscozitatea sângelui.

Fitopreparatul susține buna circulație a sângelui la nivelul venelor, contribuie la reducerea senzației de picioare grele, putând fi folosit în caz de



varice, insuficiență veno-limfatică, tromboflebite, în-suficiență circulatorie periferică. Se administrează la adulți o capsulă de 3 ori pe zi, dar nu și la femei în perioada de sarcină și alăptare. Durata curei este de 2-3 luni, putând fi reluată la nevoie.

Pentru uz extern, puteți folosi gelul pentru varice **BIOVENAL - C29**, care conține flori de arnică (*Arnicae flos*), castane (*Hippocastani semen*), ulei esențial de

coada șoricelului (*Millefolii aetheroleum*). **Castanul** este un foarte bun drenor venos și limfatic, în special la nivelul membrilor inferioare. Semintele de castan, datorită escinei aflate în compoziția lor, au acțiuni antiinflamatoare, antiedematoase, hemostatice, cicatrizante, venotonice și de creștere a întoarcerii venoase, eliminând stagnarea sângelui în vasele varicoase.

Gelul se aplică local de 2 ori pe zi și se masează ușor gambele de jos în sus, în sensul circulației de întoarcere a sângelui. Poate fi folosit atât curativ, cât și preventiv pentru varice, insuficiență venoasă cronică, flebite, tromboflebite, dar și în caz de fragilitate capilară și echimoze (vânătăi).

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru persoanele care au varice și venectazii (vinișoare dilatate vizibile la suprafața pielii) recomand intern capsule **BIOVENAL - C37**, iar extern gelul **BIOVENAL - C29**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Consumați alimente bogate în flavonoizi (ruti-nă) și vitamina C, care ajută la tratarea varicelor, cum sunt fructele (mere, pere, struguri negrii, citri-ce, căpșuni, cireșe, caise, afine), legume (roșii, ardei, varză, broccoli, vinete, țelină, andive, ceapă, usturoi), leguminoase (fasole, soia, năut), oleaginoase (nuci, fistic), condimente (cimbru, mărar, pătrunjel), cacao, legume cu frunze verzi, cereale integrale (orz, hrișcă), sucuri naturale, probiotice (iaurt), ulei presat la rece (de migdale, de sămburi de struguri). Evitați produsele din făină albă, produsele de patiserie, zahărul alb (se înlocuiește cu miere), alimentele bogate în amidon (cartoful) sau în grăsimi animale (carnea grasă și lactatele grase). Evitați alcoolul, fumatul, cafeaua. Consumați 2 litri de lichide pe zi (ceaiuri, sucuri naturale). Pentru prevenirea umflării picioarelor (edeme), reduceți aportul de sare. Evitați condimentele picante (ardei iute, piper).

Vă sfătuim să evitați statul în picioare pe perioade lungi de timp. Dacă acesta este inevitabil, mișcați-vă

picioarele cât de des puteți, pentru a stimula circulația sângelui. Faceți sport (înot, mergeți pe bicicletă) sau plimbări pe jos, pentru a facilita întoarcerea venoasă, eliminând stagnarea sângelui în vasele varicoase. De câte ori puteți, când stați așezați, țineți picioarele ridicate la orizontală, deasupra nivelului inimii. Purtați ciorapi medicali, aceștia contribuie la atenuarea durerilor și a disconfortului de la nivelul picioarelor. Evitați hainele prea strâmte, care ar putea reduce fluxul de sânge în membrele inferioare. Evitați sedentarismul și acumularea kilogramelor în plus, astfel se va reduce presiunea asupra picioarelor.

Boala arterială periferică

Boala arterială periferică (arterita, arteriopatie obliterantă a membrelor inferioare) este o boală arterială care determină reducerea progresivă a diametrului arterelor, cu scăderea fluxului sanguin care ajunge la țesuturi. Este o manifestare a aterosclerozei sistemice și se referă la obstrucția arterelor din

teritoriul periferic (în special membre inferioare și superioare).

Acest sindrom este caracterizat prin leziuni inflamatorii și degenerative ale arterelor periferice care pot evolua lent, cu proliferarea țesutului conjunctiv și insuficiență circulatorie.

În majoritatea cazurilor boala este cronică.

FITOTERAPIE

Numeroase studii clinice au demonstrat că administrarea de 40 mg extract de **Ginkgo biloba** de 2 ori pe zi asigură o ameliorare a simptomelor la pacienții cu claudicație intermitentă mai eficientă decât pentoxifilina. Distanța parcursă fără durere în gambe a crescut cu 75-100% la administrarea de Ginkgo biloba, față de administrarea de pentoxifilină, care a contribuit la creșterea acestei distanțe numai cu 65% (vezi volumul al II-lea).

Un fitopreparat sub formă de capsule care asociază frunzele de Ginkgo biloba (*Ginkgo folium*) cu

lucernă (*Medicago herba*), tuberculi de topinambur (*Helianthus tuberosus*), fructe de cătină (*Hippophaë fructus*), frunze de cătină (*Hippophaë folium*), fructe de păducel (*Crataegi fructus*), fructe de măceș (*Cynosbati fructus*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*) este **ATEROSTOP - C43**.

Această formulă previne formarea plăcilor de aterom la nivelul vaselor de sânge și contribuie la reducerea celor existente prin mai multe efecte: antioxidant și antiinflamator vascular favorizând normalizarea endotelului vascular (componentă importantă a peretelui vascular format din totalitatea celulelor care mărginesc partea internă a vaselor de sânge); hipocolesterolemiant (reducе colesterolul seric și tisular, trigliceridele, lipoproteinele și fosfolipidele serice); stimulează sinteza de collagen solubil contribuind la regenerarea peretelui vascular; protector miocardic în condiții de ischemie, vasodilatator coronar și periferic, antitrombotic și fluidifiant al sângelui.

Atât fructele cât și frunzele de **cătină** din compoziția acestor capsule au demonstrat în cercetările moderne un efect protector pentru aparatul



promițător agent antioxidant, hipolipemiant și de inhibare a proliferării fibrelor musculare netede din peretele vascular, contribuind la reducerea riscului constituirii plăcilor de aterom din pereții arterelor.

Capsulele **ATEROSTOP - C43** constituie o soluție naturală pentru combaterea și prevenirea aterosclerozei (în special în caz de dislipidemie, obezitate, diabet zaharat), a anginei pectorale, a cardiopatiei ischemice, a arteritelor și trombangiitelor obliterante și de reducere a riscului de apariție a infarctului miocardic și a accidentelor vasculare cerebrale.

Luați câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, înainte de masă. Dacă este nevoie de un efect mai puternic puteți administra până la 6 capsule pe zi, timp de 3-6 luni. Eficiența crește dacă urmați și o dietă săracă în grăsimi și glucide. Atenționez că utilizarea concomitentă cu anticoagulante în tratament îndelungat poate crește riscul de sângerare, datorită prelungirii timpului de coagulare.

În cazul tulburărilor circulației periferice manifestate prin răceală a membrelor, senzații de furnicături și amorteală, modificări trofice cutanate,

cardiovascular. Activitatea antioxidantă a flavonoidelor din compoziția acestora inhibă peroxidarea lipidelor, jucând un rol important în păstrarea structurii și funcției normale a vaselor de sânge. S-a constatat de asemenea creșterea fluxului sanguin în arterele coronare, care hrănesc inima și creșterea forței de contracție a mușchiului cardiac. **Ghimbirul**, printre multe alte beneficii pentru sănătate, s-a arătat un

recomand asocierea **ATEROSTOP - C43**, capsule cu **ULEI DE MASAJ - C44** care are proprietăți vasodilatatoare la nivelul vaselor cutanate superficiale. Masați membrele superioare sau inferioare, după caz, cu **ULEI DE MASAJ - C44** de 2 ori pe zi, dimineata și seara. Masarea se face în sensul circulației limfatice, de la degete în sus.

Un studiu care a urmărit timp de 12 săptămâni 78 de pacienți cu boală arterială periferică a arătat că administrarea zilnică de 800 mg de pulbere de usturoi a contribuit semnificativ la creșterea distanței de mers fără durere (46 m față de 31 m la grupul de control) și la scăderea semnificativă a tensiunii arteriale diastolice, a frecvenței ritmului cardiac, colesterolului și vâscozității plasmiei. Efectul se presupune că se datorează L-argininei din usturoi, care are efecte vasodilatatoare (vezi **TINCTURA COLESTEROL - M110**, p. 157).

Un rol important în menținerea sănătății vaselor de sânge îl au antioxidanții (vitamine, minerale, polifenoli și catechine). O sursă naturală de substanțe active care combat procesele oxidative o reprezintă

capsulele **ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117**. Acestea ajută la reducerea efectelor negative datorate expunerii la surse de radicali liberi: radiațiile ionizante (RUV, Rx), microundele, poluarea, fumul de țigară, alcoolul în exces, stresul, aditivii alimentari chimici, uleiurile vegetale hidrogenate, alimentele prăjite. Protejează organismul împotriva îmbătrânirii premature, reduc riscul afecțiunilor cardiovasculare prin protecția inimii și a vaselor de sânge, mențin sănătatea arterelor și venelor, îmbunătățesc microcirculația, contribuie la scăderea colesterolului. Conțin frunze de ceai verde (*Theae folium*), fructe de afin (*Myrtilli fructus*), fructe de coacăz (*Ribes nigri fructus*), fructe de acai (*Euterpe oleracea*), fructe de goji (*Lycium barbarum*), extract de struguri (*Vitis vinifera*) standardizat în min. 5% resveratrol și *Haematococcus pluvialis*.

Ceaiul verde, datorită conținutului bogat în polifenoli și catechine, are un puternic efect antioxidant, prin inhibarea degradării oxidative pe de o parte și creșterea activității enzimelor antioxidante pe de alta. Astfel, combate oxidarea și degradarea celulară produsă de radicalii liberi, ajutând la încetinirea proceselor

de îmbătrânire și contribuind la menținerea sănătății organismului. Un articol publicat în *Jurnalul European de Prevenire și Reabilitare Cardiovasculară* în iunie 2008 susține că ceaiul verde îmbunătățește funcția celulelor endoteliale (celulele vaselor de sânge). Disfuncția acestora joacă un rol-cheie în dezvoltarea plăcilor de aterom, un proces numit ateroscleroză. Astfel, antioxidanții din ceaiul verde ajută la reducerea riscului afecțiunilor cardiovasculare, conducând la o îmbunătățire rapidă a stării de sănătate a arterelor.

Polifenolii din **struguri** cresc rezistența arterelor și venelor, îmbunătățesc microcirculația, fluidifică sângele și protejează fibrele de collagen, menținând sănătatea vaselor de sânge și a pielii.

Haematococcus pluvialis este o microalgă care conține astaxantină, un carotenoid responsabil de pigmentația roșie a acesteia. Când aceste alge sunt private de apă, crește producerea de astaxantină, care le conferă astfel protecție împotriva radiațiilor ultraviolete. Studiile realizate asupra efectelor benefice ale astaxantinei asupra organismului uman au evidențiat calitățile sale antioxidante (de 10 ori



mai activă decât betacarotenu) și capacitatea sa de a menține sănătatea sistemului nervos, a ochilor, a pielii, a aparatului cardiovascular, stimularea producției de anticorpi, protejarea organismului împotriva îmbătrânirii.



SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru persoanele care au arteriopatie obliterantă a membrelor inferioare recomand capsulele **ATEROSTOP - C43** împreună cu tinctura **COLESTEROL - M110**, timp de 3 luni, urmate de capsule **ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117** și capsule **COLESTEROL 2 - M105A**, 3 luni, apoi capsule **CROM SELENIU ZINC - F176** (vezi p. 79) 2 luni. Extern asociați **ULEIUL DE MASAJ - C44**.

Dacă aveți capilare fragile și vă învineți repede, faceți o cură de 3 luni cu capsulele **ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117** și aplicați local pe zona cu echimoză (vânătăie) crema **GĂLBENELE ȘI ARNICĂ - C30**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Dieta cea mai potrivită pentru prevenirea și tratarea bolii arteriale periferice are un conținut scăzut de grăsimi animale (carne, lactate grase). Are un conținut bogat în carbohidrați, fibre vegetale, flavonoide,



Atenționez asupra faptului că acest fitopreparat nu se administrează în caz de hiperaciditate gastrică, agitație psihomotorie, copiilor sub 10 ani și în sarcină și perioadă de alăptare. E bine să fie luat cel târziu la ora 18, datorită conținutului de cofeină din ceaiul verde.

magneziu, vitaminele C și E (vezi hipercolesterolemia p. 159).

Exercițiul fizic moderat și în special mersul pe jos contribuie la ameliorarea simptomelor bolii arteriale periferice. Renunțarea la fumat este esențială.

Un studiu prospectiv realizat în Finlanda timp de 8 ani, pe 26.872 de bărbați fumători cu vârste cuprinse între 50 și 69 de ani, a urmărit corelația dintre stilul de viață, dieta și incidența bolii arteriale periferice. La începutul studiului niciun subiect nu prezenta simptome de boală arterială periferică, dar în decurs de 4 ani 2.578 dintre cei aflați sub observație aveau claudicație intermitentă de diferite grade. La finalul studiului s-a concluzionat că fumatul, nivelul colesterolului seric total și diabetul zaharat cresc riscul apariției bolii arteriale periferice, în timp ce nivelul seric ridicat de HDL, nivelul ridicat de educație, practicarea zilnică de exerciții fizice ușoare, dieta bogată în fibre, carbohidrați și acizi grași polinesaturați, consumul de alimente bogate în vitamina C, carotenoizi, flavonoide și vitamina E sunt asociate cu un risc scăzut de apariție a bolii arteriale periferice.

Bibliografie

1. Brixius K. și colab. – Crataegus special extract WS 1442 induces an endothelium-dependent, NO-mediated vasorelaxation via eNOS-phosphorylation at serine 1177. *Cardiovasc Drugs Ther*. 2006 Jun; 20(3):177-84
2. Leung S.W.S.; Wong M.M.W.; Man R.Y.K. (2013) – Effects of an Extract of Hawthorn on Arterial Blood Pressure in Anesthetized Rats. *Cardiol Pharmacol* 2:104. doi:10.41
3. Koch E.; Malek F.A. – Standardized extracts from hawthorn leaves and flowers in the treatment of cardiovascular disorders – preclinical and clinical studies, *PhantaMed*, 2011, iul, 77, (11), 1123-8
4. Walker A.F. și colab. – Promising hypotensive effect of hawthorn extract: a randomized double-blind pilot study of mild, essential hypertension. *Phytother Res*. 2002 Feb; 16(1):48-54
5. Walker A.F. și colab. – Hypotensive effects of hawthorn for patients with diabetes taking prescription drugs: a randomised controlled trial. *Br J Gen Pract*. 2006 Jun; 56(527):437-43
6. Asher G.N. și colab. – Effect of hawthorn standardized extract on flow mediated dilation in prehypertensive and mildly hypertensive adults: a randomized, controlled cross-over trial. *BMC Complement Altern Med*. 2012 Mar 29; 12:26
7. Asgary S. și colab. – Antihypertensive effect of Iranian *Crataegus curvisepala* Lind.: a randomized, double-blind study, *Drugs Exp Clin Res*. 2004; 30(5-6):221-5

8. Herrera-Arellano A.; Miranda-Sanchez J.; Vila-Castro P.; Herrera-Alvarez S.; Jimenez-Ferrer J.E.; Zamilpa A., 2007 – Clinical effects produced by a standardized herbal medicinal product of *Hibiscus sabdariffa* on patients with hypertension. A randomized, double-blind, lisinopril-controlled clinical trial. 73: 6–12
9. Kuchta K.; Melichar K.; Ritter M.; Dhein S.; Rauwald H.W. (2008) – The antiarrhythmic effects of Leonurus cardiaca on cardiac electrophysiology, *PlantaMed*; 74: PA 326
10. Dhein S.; Ritter M.; Melichar K.; Rauwald I.W.; Cerbai E.; Mugelli A.; Mohr F.W. (2007) – Electrophysiologic and functional effects of Leonurus cardiaca, a medieval plant remedy. Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology; 375 (Suppl. 1): 25
11. Ritter M.; Melichar K.; Strahler S.; Kuchta K.; Schulte J.; Sartiani L.; Cerbai E.; Mugelli A.; Mohr F.W.; Rauwald H.W.; Dhein S. (2009) – Cardiac and Electrophysiological Effects of Primary and Refined Extracts from Leonurus Cardiaca L. (Ph. Eur.) *PlantaMed*. 2010 apr; 76(6): 572-82
12. Jurga Bernatoniene, Dalia M. Kopustinskiene, Valdas Jakstas Daiva Majiene, Rasa Baniene, Lolita Kuršvietiene, Ruta Masteikova, Arunas Savickas, Adolfas Toleikis, Sonata Trumbeckaitė – The Effect of Leonurus cardiaca Herb Extract and Some of its Flavonoids on Mitochondrial Oxidative Phosphorylation in the Heart, *Planta Med* 2014; 80(07): 525-532
13. Shikov, A.N.; Pozharitskaya, O.N.; Makarov, V.G.; Demchenko, D.V., and Shikh, E.V. (2011) – Effect of *Leonurus cardiaca* oil extract in patients with arterial hypertension accompanied by anxiety and sleep disorders. *Phytother. Res.*, 25: 540–543
14. Ovanesov K.B. (2005) – The effect of tofisopam and tinctura leonuri on the color-discrimination function in young humans. *Ekspierimental'naia i klinicheskaia farmakologija*; 68: 56–59
15. Ovanesov K.B.; Ovanesova I.M.; Arushanian E.B. (2006) – Effects of melatonin and motherwort tincture on the emotional state and visual functions in anxious subjects. *Ekspierimental'naia i klinicheskaia farmakologija*; 69: 17–19
16. Ikram M. – Medicinal plants s hypocholesterolemic agents. *JPMA* 1980;30:278–9
17. Benavente-Garcia O.; Castillo J.; Lorente J. et al. – Antioxidant activity of phenolics extracted from *Olea Europaea* L. Leaves. In: *Food chemistry*; 68(4):457–462.2000
18. R. Bundy; A. Walker; R. Middleton; C. Wallis; H. Simpson – Artichoke leaf extract (*Cynara scolymus*) reduces plasma cholesterol in otherwise healthy hypercholesterolemic adults: A randomized, double blind placebo controlled trial. *Phytomedicine*, Volume 15, Issue 9, Pages 668–675
19. Englisch W.; Beckers C.; Unkauf M.; Ruepp M.; Zinserling V., 2000 – Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. *Arzneimittelforschung*. 2000 Mar; 50(3): 260–5
20. Lupattelli G.; Marchesi S.; Lombardini R. et al. – Artichoke juice improves endothelial function in hyperlipemia. *Life Sci*. 2004 Dec. 31; 76(7):775–82
21. Petrowicz O.; Gebhardt R.; Donner M.; Schwandt M.; Kraft K. – Effects of artichoke leaf extract (ALE) on



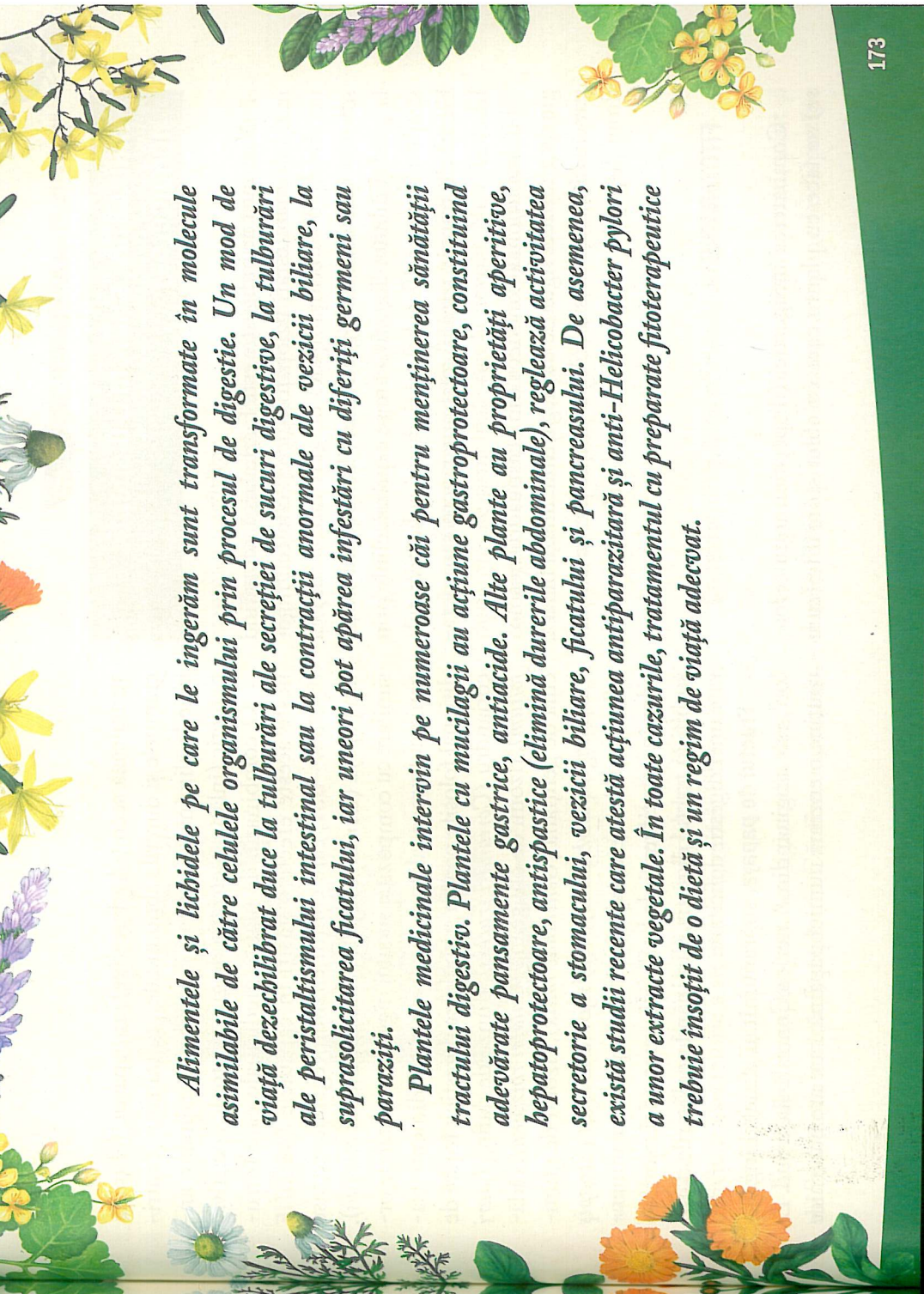
- lipoprotein metabolism in vitro and in vivo. *Atherosclerosis* 1997; 129(1):147
22. Gebhardt R., 1998 – Inhibition of cholesterol biosynthesis in primary cultured rat hepatocytes by artichoke (*Cynara scolymus* L.) extracts. *J Pharmacol Exp Ther.* 1998 Sep; 286(3): 1122-8
23. Istudor V. – Fitoterapia bolilor metabolice. Editura Tehnoplast Company 2008; 51-56
24. Alexopoulos N. et al. – The acute effect of green tea consumption on endothelial function in healthy individuals. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil.* 2008 Jun; 15(3):300-5. doi: 10.1097/HJR.0b013e3282f4832f
25. Törnwall, et al. – Prospective Study of Diet, Lifestyle, and Intermittent Claudication in Male Smokers Markareta E. *Am J Epidemiol* 2000; 151: 892–901
26. Keisewetter H. et al. – Effects of garlic-coated tablets in peripheral arterial occlusive disease. *Clinical Investigator* 1993; 71(5):3836
27. Pittler M.H.; Thompson C.O.; Ernst E. – Artichoke leaf for treating hypercholesterolaemia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2002; (3):CD003335

A decorative border of various flowers and green leaves surrounds the central text. The flowers include yellow daisies, purple lavender, orange chrysanthemums, and white daisies. The leaves are green and detailed with veins.

SĂNĂTATEA APARATULUI DIGESTIV

Sănătate din inima Doctei





Alimentele și lichidele pe care le ingerăm sunt transformate în molecule asimilabile de către celulele organismului prin procesul de digestie. Un mod de viață dezechilibrat duce la tulburări ale secreției de sucuri digestive, la tulburări ale peristaltismului intestinal sau la contracții anormale ale vezicii biliare, la suprasolicitatea ficatului, iar uneori pot apărea infestări cu diferiți germenii sau paraziți.

*Plantele medicinale intervin pe numeroase căi pentru menținerea sănătății tractului digestiv. Plantele cu mucilagii au acțiune gastroprotectoare, constituind adevărate pansamente gastrice, antiacide. Alte plante au proprietăți aperitive, hepatoprotectoare, antispastice (elimină durerile abdominale), reglează activitatea secretorie a stomacului, vezicii biliare, ficatului și pancreasului. De asemenea, există studii recente care atestă acțiunea antiparazitară și anti-*Helicobacter pylori* a unor extracte vegetale. În toate cazurile, tratamentul cu preparate fitoteraputice trebuie însoțit de o dietă și un regim de viață adecvat.*

Indigestia (sindromul dispeptic nonulceros)

Noțiunea de indigestie este foarte largă, acoperind multiple manifestări fiziopatologice și clinice. În general, este o suferință lipită de gravitate, având ca substrat tulburări de digestie, motilitate și absorbție la nivelul tubului digestiv, care se exprimă clinic prin simptome nespecifice: balonări, dureri colicative, tulburări de tranzit, greață, gust amar, acru sau metallic etc.

Convențional excludem din acest cadru nosologic diagnosticul sigur de ulcer, gastrită, litiază biliară, pancreatită, deși aceste boli pot fi însoțite de un sindrom dispeptic.

FITOTERAPIE

Combaterea indigestiei (dispepsiei nonulcerosa) se face cu plante care au efect stomahic (care

stimulează secrețiile digestive), antispastic (elimină crampele și durerile abdominale), carminativ (contribuie la eliminarea gazelor intestinale), calmant, antiemetic (înlătură senzația de greață), tonic aperitiv.

O combinație de plante medicinale care întrunește aceste efecte o găsiți în capsulele **DIGESTIE UȘOARĂ - D57**, care conțin enzime vegetale extrase din papaya (*Carica papaya*) și ananas (*Ananas comosus*), similare cu compoziția sucului digestiv secretat de organismul uman, alături de plante și condimente tradițional folosite pentru stimularea digestiei: fructe de coriandru (*Coriandri fructus*), frunze de dafn (*Lauri folium*), rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*), rădăcină de gențiană (*Gentianae radix*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), semințe de muștar (*Sinapis albae semen*). Acestea ajută la descompunerea alimentelor în constituenți de bază, care sunt apoi ușor absorbiți în tractul digestiv, eliminând neplăcerile datorate unei digestii deficitare.

Fructul de papaya, supranumit și „fructul îngerilor”, este originar din America Centrală și de Sud. El conține o enzimă numită papaină, care are puternice



proprietăți proteolitice (ajută la digestia proteinelor), având efecte asemănătoare pepsinei (enzima secretată la nivelul stomacului). Papaya stimulează și secreția biliară, care contribuie la digestia lipidelor. Reglează activitatea secretorie a stomacului, vezicii biliare, ficatului, pancreasului.

Ananasul se presupune că este originar din America de Sud, iar de acolo a fost adus în Caraibe, unde a fost

descoperit de Cristofor Columb. În ananas se găsește bromelaina – o enzimă capabilă să degradeze proteinele, care este eficientă în digerarea rapidă a substanțelor nutritive.

Gențiana, numită popular și ghințură sau fiera pă-mântului, conține principii amare care stimulează secreția salivei, a sucurilor gastrice (cu 30%) și pancreatice, stimulează contracția vezicii biliare și evacuarea bilei în intestin, ajutând la realizarea unei digestii optime.

Acest fitopreparat se administrează 1-2 capsule după mesele principale sau la nevoie. Nu este indicat copiilor sub 12 ani, în caz de ulcer gastroduodenal activ, femeilor însărcinate, mamelor care alăptează și în caz de hipersensibilitate la oricare din ingredientele produsului.

Considerații privind eficiența terapeutică

Un argument în favoarea acestui produs sunt și datele firmei producătoare, care pune la dispoziție



rezultatele obținute de medicii care au tratat pacienți cu sindrom dispeptic, indigestie, dispepsie funcțională, abuzuri alimentare cu capsule **DIGESTIE UȘOARĂ - D57**, timp de 1 lună. Aceștia au constatat ameliorarea simptomatologiei (greură, balonare, senzație de plenitudine, disconfort digestiv postprandial, digestie lentă, inapetență) la toți pacienții, fără a necesita asocierea medicației alopate. Produsul a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

Un alt preparat pentru dispepsie este **CEAIUL D - DIGESTIV - D41** realizat după formula originală a farmacistului Andrei Farago.

Mușețelul, fructele de fenicul și anason, coada șoricelului, ingredientele ale acestui ceai, au efect aperitiv, stimulent digestiv, carminativ, calmant, stimulent blând al motilității intestinale, astfel combat inapetența, digestia lentă, durerile abdominale, dispepsiile, colicile intestinale și balonarea.

Pentru stimularea digestiei și a poftei de mâncare un preparat foarte eficient este **BITTERUL HERBA DACICA - D94**, un tonic cu o rețetă complexă ce conține

43 de ingrediente: rădăcina de angelică (*Angelicae radix*), rădăcina de gențiană (*Gentianae radix*), rășină de brad (*Abietae resina*), frunze de *Aloe vera* (*Aloe folium*), fructe de ienupăr (*Juniperi fructus*), rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*), țintaură (*Centaurei herba*), flori de salcâm (*Acaciae flos*), troscot (*Polygoni avicularis herba*), frunze de frasin (*Fraxini folium*), fructe de anason (*Anisi fructus*), rădăcina de brusture (*Bardanae radix*), flori de găbenele (*Calendulae flos*), sunătoare (*Hyperici herba*), coada șoricelului (*Millefolii herba*), frunze de mesteacăn (*Betulae folium*), păpădie (*Taraxaci herba*), urzică (*Urticae herba*), cicoare (*Cichorii herba*), sânziele (*Galii veri herba*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*), rostopască (*Chelidonii herba*), muguri de plop (*Populi gemmae*), cimbrisor (*Serpylli herba*), frunze de pătlagină (*Plantaginis folium*), busuioc (*Basilici herba*), salvie (*Salviae herba*), roiniță (*Melissae herba*), talpa găștii (*Leonuri herba*), frunze și flori de păducel (*Crataegi folium cum flore*), scoartă de salcie (*Salicis cortex*), rizomi de revert (*Rhei rhizoma*), frunze de nuc (*Juglandis folium*), cuișoare (*Caryophyllorum flos*), fructe de fenicul (*Foeniculi fructus*), mentă (*Menthae*



herba), trei frați pătați (*Viola tricoloris herba*), rădăcină de boz (*Sambuci ebuli radix*), flori de soc (*Sambuci flos*), flori de lavandă (*Lavandulae flos*), flori de mușeșel (*Chamomillae flos*), șovârv (*Origani herba*), ulei esențial de scorțișoară (*Cinnamomi aetheroleum*).

Angelica este mult folosită ca ingredient valoros în mai toate formulele de bitter, datorită atât aromei

sale speciale, cât și proprietăților stomahice, stimulente biliare, spasmolitice, tonice amare. Uleiul volatil pe care îl conține are acțiune antifermentativă la nivel intestinal, astfel contribuie la reducerea acumularilor de gaze în tubul digestiv și la eliminarea balonării.

BITTERUL HERBA DACICA - D94 poate fi folosit atât intern, ca tonic aperitiv, stimulent digestiv, drenor hepatobiliar, depurativ, diuretic, laxativ, antiparazitar, hipocolesterolemiant, calmant cardiac, febrifug, cât și extern, ca dezinfectant, cicatrizant și epitelizant.

Luați câte 1 linguriță de bitter în 100 ml de apă sau ceai, de 3 ori pe zi înainte de masă, în caz de indigestie, digestie lentă, indigestie, balonare, dischinezie biliară, steatoză hepatică, constipație, colici abdominale, parazitoze, nevroză cardiacă, hipercolesterolemie, cure de detoxifiere, febră, răceli, reumatism. Extern puteți realiza frecții pe zonele dureroase sau aplicați comprese locale.

Fiind un preparat în bază de alcool, e bine să nu fie administrat copiilor sub 7 ani, persoanelor cărora le este contraindicat consumul de alcool sau celor care



au afecțiuni hepatice și renale severe, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Dacă ai mâncat prea mult și amestecat (ai făcut excese alimentare) și vă simțiți rău, luați 2 capsule **DIGESTIE UȘOARĂ - D57** cu o cană de **CEAI D - DIGESTIV - D41**, în care puneți o linguriță de **BITTER HERBA DACICA - D94**.

Dacă aveți ficerea leneșă și ai mâncat mai mult și nu v-a căzut bine, luați capsule **DIGESTIE UȘOARĂ - D57** împreună cu **FAREBIL - D48** soluție/ **D96** capsule moi și ceai **VEZICĂ BILIARĂ - D75** în care puneți o linguriță de Bitter **HERBA DACICA - D94**.

Persoanelor care au o secreție redusă de acid clorhidric (gastrită hipoacidă) le recomand o cură cu capsule **DIGESTIE UȘOARĂ - D57**, asociate cu **CEAI D - DIGESTIV - D41**, timp de 2 luni, urmate de alte 2 luni cu **BITTER HERBA DACICA - D94** și **CEAI U - PEN-TRU STOMAC - D42**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pentru persoanele care se confruntă cu un episod de indigestie recomand evitarea alimentelor grase, afumături, conserve, mezeluri, prăjeli, maioneză, ciorbe de carne grasă, tocăniță cu ceapă prăjită, ciorbă cu ceapă călită și dreasă cu rânțas și smântână, prăjituri cu cremă sau fișcă. Hrana să fie ușoară, gătită cât mai simplu (prin fierbere, la aburi, coacere). Evitați amestecarea mai multor feluri de mâncare. Dacă simptomele sunt severe, urmați o dietă lichidă cu supă de legume fără ulei sau compoturi slab îndulcite, apoi alimente ușoare în cantități mici până la ameliorarea simptomelor.

Gastrita Ulcerul gastric și duodenal

Stomacul este considerat de neurogastroenterologii al doilea creier. Neurologul Michael Geshon, profesor de anatomie și biologie celulară la Universitatea

inflamația mucoasei gastrice, și apoi, dacă factorii perturbatori persistă, apare ulcerul.

Gastrita este o inflamație acută sau cronică a mucoasei gastrice asociată cu tulburări de secreție și motilitate gastrică. Gastrita acută survine pe un stomac sănătos în urma unei agresiuni asupra mucoasei gastrice: alcool distilat, substanțe erozive luate accidental sau voluntar, toxinfecții alimentare, mâncăruri hipercide sau excitante. Gastrita cronică este consecința acțiunii îndelungate a acestor factori.

Ulcerul gastric și duodenal se definește ca o ulceratie în mucoasa gastrică sau duodenală (duodenul fiind primul segment al intestinului subțire) care are aceiași factori etiopatogeni ca și gastrita: stresul psihic repetat are un rol important; de asemenea dereglarea ritmului meselor pe parcursul zilei.

FITOTERAPIE

Plantele medicinale intervin pe numeroase căi pentru menținerea sănătății stomacului. Plantele cu



Columbia din New York, vorbește despre „creierul din stomacul nostru”, datorită asemănărilor care există între aceste două organe și a conectării lor funcționale.

Alimentele și lichidele pe care le ingerăm sunt transformate în molecule asimilabile de către celulele organismului prin procesul de digestie. Un mod de viață dezechilibrat duce la tulburări ale secreției de sucuri gastrice, apărând mai întâi gastrita, adică



mucilagii au acțiune gastroprotectoare, cicatrizantă și reepitelizantă, constituie adevărate pansamente gastrice, antiacide și antilcerose. Alte plante au proprietăți antiinflamatoare, reglează secreția sucurilor gastrice și a mișcărilor musculaturii netede a stomacului și intestinului. De asemenea, există studii recente care atestă acțiunea anti-*Helicobacter pylori* a unor extracte vegetale. În toate cazurile, tratamentul cu preparate fitoterapeutice trebuie însoțit de o dietă și un regim de viață adecvat.

O experiență îndelungată, de peste 15 ani, o am cu o rețetă culeasă din tradiția populară românească din zona Moldovei, pe care am aplicat-o la răsnici cu gastrită și ulcer gastroduodenal care nu au răspuns medicației de sinteză. Aceasta rețetă o puteți găsi în farmacii și magazinele naturiste sub numele de **STOMAC SĂNĂTOS - D49**. Conține flori de gălbenele (*Calendulae flos*), frunze de pătlăgînă (*Plantaginis folium*), iarba tâlharului (*Mycelis muralis herba*), su-nătoare (*Hyperici herba*), isop (*Hyssopi herba*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*). Fitopreparatul condiționat sub formă de capsule este un amestec de



plante medicinale care prin numeroasele substanțe din compoziția lor (alcooli triterpenici, saponozide, carotenoide, mucilagii, flavone, tanini, iridoide, polifenoli și steroli) favorizează cicatrizarea eroziunilor mucoasei gastrice, reduc inflamația, cresc secreția de mucus cu rol protector gastric, având efect calmant al durerilor de stomac. Recomand această formulă ca tratament de primă alegere pentru afecțiunile



stomacului: gastrite erozive, bulbite, ulcer gastric și duodenal.

Gălbenelele, pătlagina, sunătoarea sunt plante recunoscute pentru proprietățile lor foarte bune cicatrizante, dar despre **iarba tâlharului** am aflat, acum mult timp, de la o femeie care s-a vindecat cu această plantă de o rană la mână. Femeia povestește că într-o drumeție în pădurile Neamțului a căzut și a făcut o rană deschisă la mână.

Un om din partea locului a învățat-o să-și pună pe rană o plantă de leac numită iarba tâlharului. Femeia a legat planta peste rană și când s-a dezlegat după două zile, a constatat cu surprindere că rana era complet închisă și cu frunza de iarba tâlharului prinsă în buzele plăgii. De atunci folosesc cu succes această plantă pentru cicatrizarea diferitelor leziuni, atât intern, cât și extern. De asemenea, **pătlagina** conține principii active antiulceroase. Este antiinflamatoare, emolientă, cicatrizantă și

hemostatică, favorizând reducerea inflamației și vindecarea eroziunilor mucoasei gastrice.

Fitopreparatul **STOMAC SĂNĂTOS - D49** protejează mucoasa gastrică de afectarea indusă de medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene, putând fi administrat în paralel cu acestea la bolnavii cu reumatism cronic sau la persoane cu alte patologii care iau medicație ce poate afecta stomacul, fiind lipsit de efecte secundare.

Pentru gastrită și ulcer preparatul este cel mai bine să se ia cu 15 minute înaintea meselor principale. Poate fi administrat copiilor cu vârste între 6-14 ani: 1 capsulă de

2-3 ori pe zi; și adulților cu gastrite, bulbite, duodenite: 1 capsulă de 3 ori pe zi, iar celor cu ulcer gastroduodenal: 2 capsule de 3 ori pe zi. Durata unei cure este de 4-6 săptămâni. Femeile însărcinate și mamele care alăptează pot lua câte 1 capsulă de 2-3 ori pe zi, timp de 4-6 săptămâni sau la nevoie.





Considerații privind eficiența terapeutică

Pentru evaluarea științifică a eficienței ftopreparului **STOMAC SĂMĂȚOS - D49** s-a efectuat un studiu clinic monocentric, în care a fost urmărită comparativ evoluția a două loturi de pacienți care s-au prezentat pentru un sindrom dureros abdominal neprecizat care, în majoritatea cazurilor, avea o coloratură de tip ulceros (ritmicitate și chiar periodicitate). La un lot s-a administrat **STOMAC SĂMĂȚOS - D49**, iar la celălalt lot s-a administrat tratamentul clasic cu inhibitorii de pompă de protoni (omeprazololum). Fiecărui pacient i s-a întocmit o fișă în care au fost notate datele clinice și aspectul endoscopic la începutul și la sfârșitul tratamentului.

În urma studiului observațional s-a evidențiat că **STOMAC SĂMĂȚOS - D49** este un ftopreparat eficient în tratamentul unor afecțiuni peptice (gastrite erozive, bulbite, ulcere gastroduodenale). Efectele cicatrizante la nivelul mucoasei gastrice, evidențiate endoscopic, apar într-un timp relativ scurt (4 săptămâni) și sunt comparabile cu cele ale medicației alopate. Durerea

a dispărut complet în 2-3 zile la pacienții cu gastrită și în 7 zile la cei cu ulcer. Preparatul nu a determinat apariția de reacții adverse, și nici cazuri de intoleranță sau lipsă de complianță a pacienților datorită aspectului, gustului sau dimensiunilor capsulelor.

Diagnosticul modern al ulcerului gastroduodenal și al gastritei se stabilește și pe baza determinării prezenței infecției cu *Helicobacter pylori*. *Helicobacter pylori* este o bacterie spiralată Gram negativă ce infectează aproape jumătate din populația globului. Deși există purtători sănătoși, bacteria este considerată responsabilă pentru inflamațiile mucoasei stomacului și producerea în procent de 75% a gastritelor, a ulcerului gastroduodenal, dar și a cancerului gastric.

Eradicarea *Helicobacter pylori* prin tripla sau cvadrupla terapie cu antibiotice și inhibitori de pompă de protoni dă rezultate doar în 70% din cazuri, *Helicobacter pylori* dezvoltând rezistență la antibioticele utilizate. În plus, antibioterapia are o serie de efecte adverse (disbacterioze intestinale, toxicitate hepatică) și este greu suportată de mulți pacienți.

În aceste condiții, cercetarea fitoterapeutică s-a îndreptat către acele plante medicinale utilizate tradițional în afecțiunile gastrice care au și acțiune antibacteriană. Pe parcursul ultimelor două decenii, numeroase studii in vitro și in vivo au demonstrat efectul inhibitor asupra *Helicobacter pylori* al unor plante ce conțin polifenoli, flavonoizi, alcaloizi, terpenoizi cum sunt rășina de Mastic (*Pistacia lentiscus*) și rizomii de *Hydrastis canadensis*. Găsiți aceste plante într-un produs fitoterapeutic, numit **HELICOSTOP - D91**, alături de muguri de plop (*Populi gemmae*), lichen de piatră (*Lichen islandicus*) și ulei esențial de cuișoare (*Caryophyllorum aetheroleum*).

Hydrastis canadensis este o plantă folosită tradițional în America de Nord pentru infecții și inflamații digestive. Are proprietăți puternic antibacteriene, antiparazitare, antiinflamatoare și cicatrizante, studiile moderne arătând acțiunea sa anti-*Helicobacter pylori*.

Rășina de mastic provine de la o specie de arbore de fistic (*Pistacia lentiscus*) originar din insula grecească Chios, unde a fost folosit tradițional de peste 2500 de ani, ca remediu pentru o gamă largă de tulburări



gastrointestinale. Studiile clinice și de laborator arată că rășina de mastic este eficientă în eradicarea bacteriei *Helicobacter pylori* și pentru protecția stomacului.

Preparatul **HELICOSTOP - D91** inhibă dezvoltarea *Helicobacter pylori* de la nivelul mucoasei gastrice, extracelule de plante având și efect antiinflamator local, protector, antioxidant și antiproliferativ, contribuind

astfel la vindecarea leziunilor ulcerose și la prevenirea apariției metaplaziei intestinale și a cancerului gastric.

Atenționez asupra faptului că acest produs se administrează la 1 oră față de alte medicamente. Nu este recomandat copiilor sub 14 ani, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Doza recomandată este de 1-2 capsule de 3 ori pe zi, înainte de masă, timp de 4-6 săptămâni. Dacă există simptomatologie gastrică, recomand asocierea cu capsule **STOMAC SĂMĂTOS - D39**, 1 capsulă de 3 ori pe zi, înainte de masă, administrate simultan.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor de la producător, s-a administrat **HELICOSTOP - D91** capsule la pacienți cu infecție cronică cu *Helicobacter pylori* diagnosticată prin test rapid la urează la momentul depistării și prin test fecal la *Helicobacter pylori* după tratament. Schema terapeutică

a constat în administrarea a 6 capsule **HELICOSTOP** pe zi, câte 2 înaintea fiecărei mese, timp de 6 săptămâni, concomitent cu medicație antiacidă.

După încheierea tratamentului, *Helicobacter pylori* a fost negativ pentru 80% dintre pacienți. S-a constatat astfel că **HELICOSTOP - D91** asigură o eradicare a *Helicobacter pylori* ridicată, similară cu cea a schemelor de medicamente cunoscute, dar fără efecte secundare.

Dacă aveți frecvent hiperaciditate și senzații de arsură la nivelul esofagului, puteți folosi un fitopreparat sub formă de comprimate – **GASTRACID - D100**, care conține flori de mușețel (*Matricariae flos*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), tinctură de propolis, rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*), ulei esențial de fenicul (*Foeniculi aetheroleum*), ulei esențial de mentă (*Menthae aetheroleum*) în bază de argilă. Preparatul neutralizează excesul de acid gastric, are rol de pansament gastric, protector al mucoasei esofagului și stomacului, calmant al durerilor abdominale, antiinflamator gastric, cicatrizant, epitelizant, antispastic gastrointestinal. Este recomandat persoanelor



cu hiperaciditate gastrică, reflux gastroesofagian, gastrită, ulcer gastroduodenal.

Argila, prin caracterul său bazic și adsorbant remarcabil, neutralizează excesul de acid gastric și are efect cicatrizant, ceea ce conferă rezultatele foarte bune în ulcere gastroduodenale, gastrite, esofagite și colite.

Lemnul dulce are acțiune antiinflamatoare de tip cortizonic, spasmolitică și protectoare gastrică

(emolientă). Conform studiilor, accelerează vindecarea ulcerului, iar mucilagiiile stimulează secreția de mucus bogat în glicoproteine protectoare și prelungesc durata de viață a celulelor mucoasei gastroduodenale.

Obligeana este un reglator al secreției acide de la nivelul stomacului, fiind utilă pentru tulburările digestive cu stază gastrică, reflux gastroesofagian, pirozis (arsuri pe esofag). În plus, are acțiune sedativă, calmantă, antispastică și carminativă (ajută eliminarea gazelor intestinale), fiind folosită în afecțiunile funcționale digestive asociate cu agitație, nervozitate, iritabilitate.

Uleiurile esențiale de mentă și de fenicul au fost incluse în compoziția acestui fitopreparat datorită proprietăților antispastice și carminative. Contribuie la eliminarea disconfortului abdominal cauzat de excesul de gaze. Mentolul din uleiul volatil de mentă produce o ușoară anestezie a mucoasei gastrice, înlăturând senzația de greață și durerile abdominale.

Este important ca aceste comprimate să se administreze pe stomacul gol, înainte de masă cu minim o jumătate de oră. Durata unei cure este de 6 săptămâni.

La nevoie, când apare senzația de arsură pe piept, se pot lua câte 2 comprimate o dată, pentru a absorbi excesul de acid din stomac.

Atenționez că produsul nu se administrează femeilor însărcinate datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Pentru cei care preferă ceaiurile, o rețetă utilă în caz de ulcer gastric și duodenal, gastrită erozivă și hiperaciditate gastrică este cea a ceaiului **GASTRIC - D40/D62** la pliculețe și pungă, care conține flori de salcâm (*Robinia flos*), flori de gălbenele (*Calendulae flos*), frunze de pătlăgină (*Plantaginis folium*), roiniță (*Melissae herba*), sunătoare (*Hyperici herba*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), rădăcină de nalbă (*Althaeae radix*), rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*). Acest ceai reduce inflamația mucoasei stomacului, favorizează cicatrizarea eroziunilor și crește secreția de mucus cu rol protector gastric prin faradiolul și carotenoidele prezente în gălbenele, taninii și mucilagiiile din pătlăgină, amentoflavonele din sunătoare și acidul gliciretic din rădăcina de lemn dulce. La acestea se adaugă

acțiunea antiacidă și calmantă a durerilor de stomac datorată principiilor active din florile de salcâm și acțiunea antispastică a roiniței.

O altă formulă este **CEAIUL U - PENTRU STOMAC - D42**, rețeta farmacistului Andrei Farago, care conține flori de gălbenele (*Calendulae flos*), mentă (*Menthae herba*), flori de mușețel (*Chamomillae flos*), troscot (*Polygoni herba*), frunze de pădăcie (*Tanacetii folium*), coada șoricelului (*Millefolii herba*), fructe de fenicul (*Foeniculi fructus*), frunze de roiniță (*Melissae folium*).

Flori de gălbenele sunt unul dintre cele mai eficiente remedii pentru orice fel de leziuni care afectează integritatea pielii sau a mucoaselor. Stimulează formarea țesutului de granulație, care reprezintă un pas important în procesul de epitelizare și vindecare a ulcerărilor. Îmbunătățesc circulația sanguină la nivelul leziunilor, induc procesul de revascularizare ajutând vindecarea din profunzime a țesuturilor. Conțin principii antiinflamatoare, emoliente, cicatrizante, care ajută la refacerea mucoasei gastrice, reduc senzația de arsură și durerile de stomac.



Mușetelul este un foarte bun antiinflamator la nivelul tubului digestiv, gastroprotector, antispastic, antitulceros, epitelizant, combate digestia lentă, eructațiile și flatulența.

Această formulă de ceai este potrivită persoanelor care suferă de ulcer gastroduodenal, gastrită hiperacidă, stomac spastic.

Pentru ambele formule se face infuzie din 1-2 lingurițe amestec plante la o cană cu apă (200 ml). Se beau 3-4 căni pe zi cu o jumătate de oră înainte de

masă. Durata unei cure obișnuite este de 6-8 săptămâni. Nu se folosesc în perioadă de sarcină și alăptare.

Un alt tip de preparat eficient pentru vindecarea ulcerului și gastritei este o combinație de uleiuri gra-se cu plante macerate în ulei: **ULEIUL DE CĂTINĂ CU GĂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158.**

Uleiul de cătină conține o cantitate mare de vitamina A sub formă de carotenoide. Acestea acționează ca antioxidanți, susțin formarea de collagen și reepitelizarea. Prin Vitamina K are acțiune antiemoragică, previne sângerările, favorizează vindecarea ulcerelor. Uleiul de cătină are capacitatea de a stimula formarea de capilare noi de sânge și, prin urmare, contribuie la repararea leziunilor prin formarea tesutului de granulație. Un studiu publicat în Jurnalul de Etnofarmacologie din 2005 prezintă acțiunea inhibitoare a cătinei asupra a 5 tulpini de *Helicobacter Pylori* care au fost testate.

Maceratul uleios de sunătoare în ulei de floarea-soarelui are proprietăți cicatrizante și antiinflamatoare, fiind folosit tradițional pentru vindecarea difteritelor tipuri de leziuni, atât interne (ulcer, gastrită

erozivă, esofagită de reflux), cât și externe (taieturi, răni, arsuri).

ULEIUL DE CĂTINĂ CU GĂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158

are numeroase întrebuințări. Se poate administra intern pentru ulcerul gastric și duodenal, afecțiuni hepatice, rectocolita ulcerohemoragică, anemii, astenie, afecțiuni oculare (hemeralopie, miopie, hipermetropie, glaucom, cataractă), dar și extern pentru tratamentul local al eczemelor, arsurilor, alergodermiilor, rănilor, fisurilor anale, în rinite acute și cronice (picurat în nas).

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Purătorii de *Helicobacter pylori* asimptomatici pot să facă o cură de 6 săptămâni cu capsule **HELICOSTOP - D91**, asociat după preferință cu ceai **GASTRIC - D40/D62**.



Pentru persoanele care au gastrită sau ulcer gastroduodenal cu *Helicobacter pylori* pozitiv recomand administrarea simultană capsulelor **HELICOSTOP - D91** împreună cu capsule **STOMAC SĂNĂȚOS - D49**, cu o jumătate de oră înainte de mese, timp de 6 săptămâni.

Pentru ulcer gastroduodenal și gastrită hiperacidă, fără *Helicobacter pylori* pozitiv, recomand asocierea capsulelor **STOMAC SĂNĂȚOS - D49** cu comprimate **GASTRACID - D100** sau **ULEIUL DE CĂTINĂ CU GĂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158**, timp de 6 săptămâni. Pe tot parcursul curei puteți asocia ceaiul **GASTRIC - D40/D62**, sau **CEAIUL U - PENTRU STOMAC - D42**.

Pentru protecția stomacului la pacienții care iau antiinflamatoare nesteroidiene sau altă medicație iritantă gastric recomand administrarea simultană cu acestea a capsulelor **STOMAC SĂNĂȚOS - D49**

sau a comprimatelor **GASTRACID - D100**, asociat după preferință cu ceai **GASTRIC - D40/D62** sau **CEAIUL U - PENTRU STOMAC - D42**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pe durata curei vă sfătuiesc să evitați alimentele care sunt stimulente ale secreției gastrice cum sunt: carnea grasă, mezelurile, vânatul, brânzeturile fermentate, laptele bătut, iaurtul, chefrul, afumăturile, conservele, prăjelile, grăsimea animală, maioneza, dulciurile concentrate (ciocolată, dulceturi), produsele de patiserie, zarzavaturile crude, fibroase, ațoase sau cu celuloză dură (castraveți, ridichi, gulii, sfeclă, varză albă, varză roșie, fasole uscată, mazăre uscată, linte, ciuperci, vinete, roșii), legume și condimente tari (ceapă, usturoi, ardei iute, piper, hrean, muștar), fructele crude, băuturile prea reci sau fierbinți, alcoolul, ceaiul negru, ceaiul verde, cafeaua.

În schimb, este foarte bine să consumați alimente alcaline care neutralizează excesul de acid din stomac:

lapte (are efect de pansament gastric), legume și zarzavaturi (bine fierte) sub formă de supe-cremă, piureuri, soteuri, budinci sau sufleuri, unt, uleiuri presate la rece, carne slabă fiartă, fulgi de ovăz, terci de cereale pasate, paste făinoase, pâine prăjită, banane, avocado, sucuri proaspete de morcovi, cartofi, varză, ceaiuri din plante medicinale cu efect protector gastric (de gălbenele, mușețel, sunătoare, tei etc.).

Alimentele trebuie administrate în porții mici și repetate (5-6 mese/zi), la ore fixe sau de câte ori apare durerea, într-o stare de relaxare, mestecând bine hrana, de preferință lichidă sau semisolidă.

Boala de reflux gastroesofagian

Boala de reflux gastroesofagian este definită ca o incompetență a sfincterului cardia (orificiul superior al stomacului, prin care acesta comunică cu esofagul), care se deschide inoportun și acidul clorhidric, secreția peptică, secreția biliară și uneori resturi alimentare



refluază din cavitatea gastrică în esofag, iritând mucoasa esofagiană și cauzând simptome precum arsuri, eructații (râgâieli), regurgitații, durere în piept. Aceste simptome pot fi resimțite de oricine câteodată. Dar când apar mai des (cel puțin de două ori pe săptămână) sau când afectează viața de zi cu zi, vorbim de boala de reflux gastroesofagian.

FITOTERAPIE

Primul obiectiv al tratamentului, atât al celui medicamentos, cât și al celui fitoterapic, este neutralizarea acidului gastric refluxat prin administrarea de antiacide. Un efect rapid în acest sens îl au comprimatele **GASTRACID - D100** care conțin argilă, un foarte bun absorbant și neutralizant al acidității, și plante cu rol protector al mucoasei esofagului și stomacului (lemn dulce, mușețel), dar și plante care ajută la golirea mai rapidă a stomacului și la strângerea sfincterului dintre stomac și esofag (obligeană, fenicul). Preparatul fiind sub formă de comprimate,

se dizolvă ușor chiar de la nivelul cavității bucale și se dispersează odată cu deglutiția pe întreg traiectul esofagian.

Un alt obiectiv al tratamentului constă în protecția mucoasei esofagiene față de agresiunea și iritarea produsă de refluxul acid. Pentru aceasta puteți apela la capsulele **STOMAC SĂNĂTOS - D49**, care am o experiență de peste 15 ani, ca fitopreparat cu rol protector și cicatrizant gastric. Asociați acest remediu cu **ULEIUL DE CĂȚINĂ CU GĂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158**, care, fiind un preparat uleios, are capacitatea de a acționa optim pe întreg traiectul esofagian, protejând și regenerând în același timp mucoasa esofagiană.

Stimularea golirii gastrice prin intermediul plantelor cu acțiune prokinetică (care intensifică peristaltismul gastrointestinal) constituie al treilea obiectiv al tratamentului bolii de reflux gastroesofagian. O astfel de proprietate întâlnim la plantele aromatice precum anasonul, feniculul, coriandru, chimionul. Diferite combinații din astfel de plante pot fi administrate sub formă de ceai, în cantități mici



rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*), fructe de cardamom (*Cardamomi fructus*), cătușnică (*Nepetae herba*) și rostopască (*Chelidonii herba*), plante care acționează sinergic, conferind un efect stimulent asupra peristaltismului intestinal, carminativ (ajută eliminarea gazelor intestinale), îmbunătățește digestia, favorizând eliminarea durerilor colicative și stagnarea alimentelor în stomac.

Durata curei este de 6-8 săptămâni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună. Acest ceai nu este indicat femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru persoanele cu boală de reflux gastroesofagian recomand asocierea comprimatelor **GASTRACID - D100** cu capsulele **STOMAC SĂNĂTOS - D49** și cu **CEAIUL D - DIGESTIV - D41**, timp de 6 săptămâni, apoi **ULEIUL DE CĂTINĂ CU GĂLBENILE ȘI SUNĂTOARE - F158** și **CEAIUL DIGESTIV ANTIBALONARE - D65**, timp de încă 6 săptămâni.

(40-50 ml), de 3-4 ori pe zi, la o jumătate de oră după masă. Pentru acest efect puteți folosi **CEAIUL D - DIGESTIV - D41**, rețeta farmacistului Farago (vezi p. 176) sau **CEAIUL DIGESTIV ANTIBALONARE - D65**. Acesta are în compoziția sa fructe de coriandru (*Coriandri fructus*), fructe de anason (*Anisi fructus*), roiniță (*Melissae herba*), mentă (*Menthae herba*), fructe de chimion (*Carvi fructus*), salvie (*Salviae herba*),



RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pentru persoanele cu boală de reflux gastroesofagian schimbările în dietă și în stilul de viață sunt la fel de importante ca și tratamentul. Dieta presupune evitarea alimentelor și băuturilor care pot produce hiperaciditate, cum sunt grăsimile, prăjeliile, condimentele picante, ciocolata, fructele acre, cafeaua, băuturile carbogazoase, alcoolul, dar și fumatul. Cantitatea de hrană ingerată la o masă să fie moderată. Este de preferat să aveți 3 mese pe zi cu 2 gustări intercalate.

Rețineți că aplecatul imediat după masă favorizează apariția refluxului gastroesofagian. Nu vă întindeți în pat după ce ați mâncat, ci așteptați cel puțin 3 ore înainte de a merge la culcare. Dacă aveți arsuri în timpul nopții, dormiți pe o pernă mai mare, pentru a reduce trunchiul 5-10 centimetri.

Un alt factor care cauzează refluxarea acidului în esofag este obezitatea, deoarece determină creșterea presiunii în abdomen, împingând stomacul spre cavitatea toracică. De asemenea, hainele prea strâmte pot

cauza presiune mărită la nivelul abdomenului și slăbirea sfîncerului esofagian inferior.

Vezi și recomandările de dietă și stil de viață pentru gastrită și ulcer gastric, p. 189.

Sindromul de intestin iritabil

Sindromul de intestin iritabil este o tulburare de motilitate și digestie la nivelul intestinului, care are întotdeauna o componentă psihosomatică asociată cu greșeli alimentare și o disbioză microbiană a florei saprofite. Se manifestă prin durere abdominală și tulburări ale tranzitului intestinal (constipație, diaree sau alternanța acestora). Cauza exactă a sindromului de intestin iritabil nu este cunoscută. Se consideră că o combinație complexă de elemente, incluzând stresul psihologic, statusul hormonal, sistemul imun și neurotransmițătorii, interferează cu mesajele dintre creier și intestin. Dacă această comunicare este anormală, ea determină contracții abdominale, care cauzează



natural al sindromului de intestin iritabil. Un exemplu de formulă fitoterapeutică eficientă pentru această boală este cea a capsulelor **COLON SĂNĂTOS - D66**, care au în compoziție frunze de măslin (*Olea folium*), mentă (*Menthae herba*), volbură (*Convolvuli herba*), rădăcină de valeriană (*Valerianae radix*), sunătoare (*Hyperici herba*), rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*), flori de lavandă (*Lavandulae flos*) și scorțișoară (*Cinnamomi cortex*). Această formulă complexă acționează simultan atât asupra musculaturii netede intestinale, favorizând normalizarea tranzitului, eliminarea durerilor colicative și a flatulenței, cât și asupra componentei psihice datorită acțiunii calmante și antidepresive a plantelor din compoziția sa.

adesea dureri colicative însoțite fie de diaree, fie de constipație.

FITOTERAPIE

Alături de dietă și corectarea stilului de viață, plantele medicinale sunt o alternativă viabilă de tratament

Menta are o importantă acțiune antispastică (combate spasmele musculaturii netede) pe întreg tubul digestiv, facilitează eliminarea ușoară a gazelor, iar prin efectul astringent contribuie la normalizarea unui tranzit intestinal prea accelerat. În plus, este sedativă și analgezică, prin mentolul din uleiul volatil, care produce o ușoară anesteziere a mucoasei gastrice, înălăturând senzația de greață și durerile abdominale.

Obligeana este în același timp o plantă cu acțiune calmantă și liniștitoare, dar și o eficiență stimulentă a digestiei, antispastică și carminativă, fiind folosită în tulburările anxios-depresive și neurovegetative mai ales cu manifestări digestive caracterizate de disconfort, balonări și colici, inclusiv cele din cadrul sindromului de intestin iritabil.

Scorțișoara, unul dintre cele mai cunoscute și folosite condimente, stimulează apetitul, elimină senzația neplăcută de greață și balonare. Datorită acțiunilor antispetice, antispastice și carminative (ajută eliminarea gazelor intestinale) este utilizată în sindromul de intestin iritabil, colopatii fermentative, enterocolice. Multiple studii au arătat eficiența sa în eliminarea disconfortului abdominal cauzat de balonarea excesivă.

Fitopreparatul se administrează 1 capsulă de 3 ori pe zi, după masă. Dacă este nevoie de un efect mai puternic, se pot administra până la 6 capsule pe zi. Durata unei cure este de 3 luni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună. Nu îl recomand copiilor sub 10 ani, femeilor însărcinate datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine și nici

mamelor care alăptează datorită faptului că substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Considerații privind eficiența terapeutică

Firma producătoare pune la dispoziție rezultatele obținute cu capsulele **COLON SĂNĂTOS - D66** în tratamentul pacienților cu sindromul de intestin iritabil. Pacienții evaluați au prezentat inițial durere și disconfort abdominal, constipație, diaree, sau alternanța constipației cu diaree, emisie de mucus și balonare. În urma tratamentului, administrat timp de 3 luni, s-au constatat ameliorări semnificative ale simptomatologiei la toți pacienții: 60% au prezentat dispariția completă a simptomatologiei, iar la 30% din pacienți a persistat un singur simptom, care a fost și el ameliorat. Produsul a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

O altă formulă adresată sindromului de intestin iritabil, de data aceasta sub formă de ceai, este



COLON SĂNĂTOS - D64/D88, care conține flori de mușețel (*Matricariae flos*), flori de tei (*Tiliae flos*), măghiran (*Majoranae herba*), șerlai (*Salviae sclareae herba*), mentă (*Menthae herba*), flori de lavandă (*Lavandulae flos*), fructe de cardamom (*Cardamomi fructus*), sunătoare (*Hyperici herba*) și rădăcină de valeriană (*Valerianae radix*). Plantele din compoziția acestui ceai au atât proprietăți calmante, sedative, cât și stimulente digestive, antispastice și carminative prin uleiuri esențiale, hipericina, iridoide și tannini. Astfel stimulează digestia, favorizând normalizarea tranzitului intestinal și eliminarea durerilor colicative și a flatulenței.

Acest ceai are în formula sa o specie mai deosebită de salvie numită **șerlai** (*Salviae sclareae herba*), o plantă foarte plăcut aromată mult utilizată în industria parfumurilor și a produselor cosmetice. Are efect calmant asupra sistemului nervos, relaxant muscular, ajută de asemenea la eliminarea tulburărilor digestive, mai ales a celor ce survin pe un fond de oboseală și stres.

O altă plantă deosebită din această rețetă este **cardamomul**, cunoscut ca și condiment din cele mai vechi



timpuri. Indienii îl folosesc pentru aroma sa puternică și foarte plăcută în numeroase mâncăruri și ceai, turcii îl macină și îl amestecă în cafea, pentru a-i conferi o savoare specială. Cardamomul îmbină proprietățile calmante cu cele stimulente digestive și antispastice intestinale.

Ceaiul **COLON SĂNĂTOS - D64/D88** este recomandat în tulburări digestive cu substrat nervos: sindromul



colonului iritabil, colici intestinale. Se beau 3-4 căni pe zi. Durata unei cure obișnuite este de 2-3 luni.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Persoanele care au sindromul de intestin iritabil să ia capsule **COLON SĂNĂTOS - D66** asociat cu ceai **COLON SĂNĂTOS - D64/D88** sau ceai **DIGESTIV ANTI-BALONARE - D65** (vezi p. 191).

Dacă în cazul sindromului de intestin iritabil predomină constipația, puteți asocia la capsule **COLON SĂNĂTOS - D66** ceaiul **LAXATIV - D50/D76** (vezi p. 200) administrat zilnic până la normalizarea tranzitului, apoi din 2 în 2 zile, timp de maxim 6 săptămâni.

Dacă în cazul sindromului de intestin iritabil predomină diareea, puteți asocia la capsule **COLON SĂNĂTOS - D66** ceaiul **ENTEROSTOP - D51** (vezi p. 206) până la normalizarea tranzitului intestinal și capsulele **PROBIO VITAL - D128** (vezi p. 208).

Pentru o mai bună adaptare la stres și obținerea unei stări de calm și relaxare la persoanele care au

sindromul de intestin iritabil se pot face în paralel cu administrarea capsulelor **COLON SĂNĂTOS - D66** cure alternative de câte 3 luni cu capsule **CONFORT EMOTIONAL - N135** și capsule **DISTONOPANT - N152** (vezi volumul al II-lea).

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Formele ușoare ale sindromului de intestin iritabil necesită doar schimbarea stilului de viață pentru a ameliora eficient simptomele. Evitați alimentele care produc balonare cum sunt varza, fasolea uscată, copenhida, mazărea. Reduceți cât mai mult posibil consumul cărnii grase (inclusiv pește, mezeluri, cârnați), a brânzeturilor grase, prăjelilor, legumelor sau fructelor crude, băuturilor carbogazoase și a dulciurilor. Evitați consumul de alcool, cafea și fumatul. Puteți consuma legume preparate termic, fructe fără coajă coapte sau fierte, carne slabă, brânză slabă.

Dacă predomină constipația, consumați alimente bogate în fibre vegetale: cereale integrale, fulgi de



cereale, pâine integrală, tărațe (20-30 gr/zi), musli, legume, zarzavaturi și fructe crude (sucuri, salate) sau preparate termic, lactate. De asemenea, exercițiul fizic regulat stimulează tranzitul intestinal.

Dacă predomină perioadele cu diaree, este bine să evitați carnea grasă, afumăturile, răndașuri, mezelurile, cerealele, pâinea proaspătă, lactatele, legumele și fructele crude. Consumați orez, porumb, gris, pâine prăjită, brânzeturi uscate, ouă fierte, carne slabă, unt.

Învățați să guvernați stresul zilnic.

Constipația

Constipația este un sindrom definit prin încetinirea tranzitului intestinal, în care evacuarea materiilor fecale are loc o dată la câteva zile (2-7 zile în medie), lipsind și senzația (nevoia, reflexul) de defecație și incapacitatea de evacuare. Uneori identificăm cauze posibile:

dereglarea florei intestinale saprofite, abuzul de sedative, hrană dezechilibrată bogată în glucide rafinate (pâine albă, zahăr), malformații ale colonului etc.

FITOTERAPIE

În fitoterapie, pentru tratamentul constipației se folosesc mai multe tipuri de laxative. Un rol-cheie îl au fibrele vegetale numite agenți de volum, deoarece cresc volumul conținutului colonului, stimulează peristaltismul, normalizând tranzitul intestinal. Un aport de

25-35 g fibre/zi este considerat optim pentru sănătatea colonului, având și rol prebiotic (constituie substratul nutritiv pentru flora intestinală). Din această categorie fac parte semințele de in, psyllium, tărațele de grâu. Laxativele de volum sunt cele mai recomandate în tratamentul de lungă durată al constipației, deoarece acționează blând



și nu prezintă efecte secundare, în plus reduc riscul apariției hemoroizilor și a cancerului de colon. Înșă tineți cont de faptul că laxativele de volum nu sunt eficiente fără o hidratare adecvată.

O altă grupă de laxative sunt cele de contact (stimulente). Acestea conțin derivați antrachinonici care inhibă reabsorbția apei la nivelul intestinului gros, astfel cresc volumul și presiunea conținutului intestinal, stimulează mișcările peristaltice și evacuarea scaunelor. Cele mai cunoscute plante din această categorie sunt crășinul, sena, aloe și revent, fiind considerate laxative eficiente, dar administrarea lor se face doar pentru perioade scurte de timp, utilizarea îndelungată putând duce la pierderi mari de apă și electroliți (în special potasiu) și la pigmentarea mucoasei intestinale (*melanosis coli*). Folosirea excesivă a acestor plante, perioade lungi de timp (în continuu peste un an) cauzează agravarea constipației și crearea dependenței de laxative. Laxativele osmotice sunt o altă grupă de laxative care acționează prin reținerea apei în colon, creșterea volumului intestinal și înmuierea scaunului. Acest mecanism îl întâlnim la miere, prune, smochine,

stafide și în general la fructele dulci. Acestea pot fi folosite zilnic pentru reglarea tranzitului intestinal, fiind neiritante.

Laxativele emoliente, cum este rădăcina de nalbă mare, favorizează lubrifierea și eliminarea ușoară a conținutului intestinal. Aceste laxative nu prezintă riscuri, pot fi folosite timp îndelungat, însă sunt mai puțin eficiente dacă nu sunt consumate cantități suficiente de lichide.

La persoanele mai sensibile, plantele laxative pot produce spasme intestinale și colici, de aceea în tratamentul fitoterapeutic al constipației se asociază și plante cu acțiune antispastică și carminativă (care favorizează eliminarea gazelor intestinale).

O astfel de formulă eficientă pentru constipație, sub formă de capsule, este preparatul **LAXATIV FORTE - D85**, care are în compoziția sa frunze de sena (*Sennae folium*), fructe de mărar (*Anethi fructus*), rizomi de revent (*Rhei rhizoma*), aloe (*Aloe folium*) și rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*).

Frunzele de aloe au fost utilizate încă din Antichitate, fiind renumite pentru virtuțile lor curative. Vechii

egipteni o numeau „planta nemuririi”, iar rușii îi spun „elixirul longevității”. Aloe Vera accelerează și normalizează metabolismul, regenerează vilozitățile intestinale și detoxifică organismul. În doze mici (0,01-0,02 g), are acțiune tonic-amară, stomahică, emolientă, stimulentă a secreției biliare, fiind utilă în hipotonia gastrică și afecțiuni hepatobiliare. La doze mai mari (de 0,10-0,25 g) este laxativă și are o acțiune purgativă intensă la doze de 0,25-1 g, fiind recomandată în constipația cronică.

Reventul este cunoscut din cele mai vechi timpuri pentru efectul de intensificare a tranzitului intestinal. Este o plantă indigenă din nord-vestul Chinei, astăzi fiind cultivată în întreaga lume. Studiile sistematice efectuate asupra reventului au demonstrat prezența antrachinonelor cu efect purgativ și a unei rezine colorată în galben-brun cu proprietăți puternic laxative.

Obligeana și fructele de măr sunt foarte bune antispastice și sunt adăugate formulei pentru a preveni apariția colicilor.

Se administrează 1 capsulă din preparatul **LAXATIV FORTE - D85** de 1-2 ori pe zi, dimineața și/sau seara



timp de 2 săptămâni, sau la nevoie. Cura se poate repeta după o pauză de o lună. Efectul laxativ se insta-lează după 8-10 ore de la ingerare.

Plantele laxative stimulente (cu antrachinone) sunt contraindicate copiilor sub 12 ani, în caz de obstrucții și inflamații intestinale acute, în sarcină (provoacă contracții uterine, chiar avort) și în perioada de alăptare

datorită faptului că substanțele active trec în laptele matern și pot produce diaree sugarului. De asemenea, afectează absorbția intestinală a medicamentelor cardiotonice, fiind de dorit să se evite administrarea concomitentă cu acestea. În cazul unor medicamente administrate în paralel pe cale orală, poate diminua absorbția acestora. De aceea, intervalul minim de administrare față de medicamente este de dorit să fie de 2 ore. Nu vă speriați dacă observați o schimbare marcantă a culorii urinei, deoarece antrachinonele colorează urina în galben-brun sau brun-roșcat.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor pe care firma producătoare le pune la dispoziție, s-au administrat capsule **LAXATIV FORTE - D85** timp de 14 zile, în doză de 2 capsule seara, la pacienți cu constipație cronică și colon iritabil asociat cu constipație. S-a constatat ameliorarea până la normalizare a tranzitului intestinal, a colicilor și a balonării asociate constipației la 95% dintre

pacienți. Produsul a fost lipsit de reacții adverse, fiind bine tolerat.

O altă formulă, sub formă de ceai, pe care o puteți găsi este ceaiul **LAXATIV - D50/D76** la plic, respectiv la pungă, care conține frunze de senna (*Sennae folium*), scoarță de crușin (*Frangulae cortex*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), fructe de mărar (*Anethi fructus*), fructe de anason (*Anisi fructus*). Plantele din compoziția acestui ceai au efect laxativ, carminativ (favorizează eliminarea gazelor intestinale), antispastic, cresc peristaltismul intestinal. Efectul laxativ se datorează conținutului bogat în antrachinone al frunzelor de senna și al scoarței de crușin, care stimulează direct mucoasa intestinală, cresc motilitatea, inhibă absorbția de apă și electroliți, reducând astfel consistența scaunului. Lemnul dulce este laxativ și antispastic, potențând acțiunea compuşilor antrachinonici prin glicirizină. Fructele de mărar și anason au o puternică acțiune anticolitică și carminativă, eliminând eventualele balonări sau dureri colicative asociate constipației.

anale și a hemoroizilor, de asemenea pentru curele de detoxifiere și de slăbire. Este utilizată și pentru pregătirea intestinului gros în cazul intervențiilor chirurgicale și investigațiilor la nivel rectal (colonoscopie, irigoscopie), fiind un laxativ foarte eficient.

Crușinul este o plantă medicinală care crește la noi în țară, fiind cel mai cunoscut și utilizat remediu în caz de constipație, când intestinul gros devine „leneș”. Scoața de crușin nu se folosește proaspăt recoltată, deoarece produce diaree cu sânge și colici puternice. Ea trebuie utilizată doar după un an de la recoltare sau ținută o oră la 100° C pentru ca substanța iritantă (diantrona) să se transforme prin scindare în antrachinone. În cazul ceaiului **LAXATIV - D50/D76** și a ceaiului **CRUȘIN CU LEMN DULCE - D81**, existente pe piață, scoața de crușin a fost supusă în prealabil acestui tratament termic, nefiind iritantă și în plus este asociată cu plante eficiente anticolici.

Aceste ceaiuri nu se administrează în caz de ulcer gastric și duodenal, enterocolite acute și cronice, în sarcină și alăptare. Copiii peste 12 ani și adulții pot bea 1-2 căni cu ceai pe zi, preferabil dimineața



Senna, cunoscută și sub denumirea de siminichie, este o specie răspândită în Africa, sudul Arabiei și nord-vestul Indiei. Denumirea sa provine de la numele din limba arabă, *sanā*. A fost menționată prima dată în scrierile arabe din secolul X și ulterior în cele egiptene. Este unul dintre cele mai utilizate laxative de origine vegetală, intrând în compoziția a numeroase preparate pentru tratamentul constipației, a fisurilor



și seară, după mâncare la aproximativ 1-2 ore. Ceaiul se poate îndulci cu miere de albine, care are și ea acțiune laxativă. Efectul apare la 8-12 ore de la administrare. Durata curei este de maxim 6 săptămâni. Se poate repeta după o pauză de o lună. În caz de supradozare pot apărea spasme gastrointestinale și vărsături. Cel mai bine ar fi să nu apelezi la aceste ceaiuri zilnic, ci doar la 2-3 zile, pentru a preveni dezechilibrul electrolitic și instalarea „colonului de laxative”.

Constipația este una dintre cauzele principale de acumulare a deșeurilor metabolice și de intoxicare a organismului. De aceea preparatele pentru curele de detoxifiere includ adesea plante cu proprietăți laxative. Câteva exemple în această direcție sunt **DETOXIFIANT CU GANODERMA - P127** (vezi volumul al II-lea), care conține aloe și fructe de soc, complexul **ORGANISM PURIFICAT - P128** (vezi volumul al II-lea), care are în compoziție senna și volbură, ceaiul **CURĂȚAREA COLONULUI - D82/D83** (vezi

volumul al II-lea), care conține senna, volbură, rădăcină de nalbă și revert, tinctura de fructe de soc și bitter **HERBA DACICA - D94** (vezi volumul al II-lea), care conține aloe, rădăcină de boz și revert.

Rădăcină de boz (*Sambuci ebuli radix*) este unul dintre cele mai puternice purgative și detoxifiante, folosit tradițional la noi pentru constipație, digestie deficitară, cistită și obezitate.

Bozul este înrudit cu socul, dar de dimensiuni mai reduse și cu un miros specific. De la **soc** se folosesc pentru efectul laxativ fructele, ca remediu detoxifiant în boli de piele și pentru curele de slăbire.

Un fitopreparat special conceput pentru combaterea constipației și detoxifiere este complexul **CURĂȚAREA COLONULUI - D92** (vezi volumul al II-lea), o combinație de argilă și plante medicinale sub formă de pulbere: semințe de psyllium (*Plantago ovata*), frunze



de senna (*Sennae folium*), semințe de in (*Linii semen*), tuberculi de topinambur (*Helianthus tuberosus*), fructe de soc (*Sambuci fructus*), lucernă (*Medicaginis herba*), rădăcină de cicoare (*Cichorii radix*), fructe de cardamom (*Cardamomi fructus*), rădăcină de lemn dulce (*Liquiritiae radix*), cuișoare (*Caryophyllorum flos*), rizomi de ghimbir (*Zingiberis rhizoma*).

Acționează atât ca laxativ stimulent prin prezența antrachinonelor din frunzele de senna, cât și ca laxativ mecanic prin conținutul bogat în fibre solubile și insolubile din psyllium, semințe de in, rădăcină de cicoare și tuberculi de topinambur. Aceste fibre formează în mediu lichid un bloc mucilaginos care crește volumul intestinal de 8-10 ori și ajută la mobilizarea conținutului colonului prin stimularea peristaltismului. De asemenea, fibrele solubile din semințele de psyllium și de in, precum și inulina din cicoare și topinambur sunt considerate prebiotice, funcționând ca „fertilizator” pentru bacteriile din colon. Studiile au arătat că 5 g de inulină consumată zilnic timp de 2 săptămâni duce la o creștere semnificativă a bifidobacteriilor.

Produsul se administrează cu iaurt, suc de fructe sau apă, de preferință dimineața și seara pe stomacul gol. Se începe cu 1 linguriță (2 g) pe zi, timp de 3 zile, apoi se crește la 1 lingură (4 g) pe zi. Dacă tranzitul intestinal este lent (scaun la 2-3 zile), se administrează în primele 3 zile câte 1 lingură pe zi, apoi se continuă cu câte 1 lingură de 2 ori pe zi. Copiii vor începe cura cu o jumătate de linguriță (1 g) pe zi, timp de 3 zile, apoi se crește la 1 linguriță (2 g) pe zi. Posibil să aveți scaun de 2-3 ori pe zi. Dacă eliminările sunt mai frecvente, reduceți doza la o linguriță pe zi. Durata unei cure este de 1-2 luni și se poate repeta după o pauză de o lună.

Consumați în decurs de 30 minute de la ingerare minim 400 ml de apă sau ceai. Pentru eficiență maximă este nevoie de cel puțin 2 litri de lichide pe zi. Dacă aportul de lichide este insuficient, fibrele vor absorbi lichidele din intestine, dar nu-și vor putea crește suficient volumul și se vor transforma într-un fel de dop tare, care va bloca tranzitul intestinal, producând constipație și balonare.

Acest produs nu se recomandă în sarcină, alăptare, copiilor sub 12 ani, în caz de obstrucții și inflamații

acute ale intestinelor. Dacă luați alte tratamente, aveți grijă să îl luați la un interval de minim 2 ore față de administrarea medicamentelor, deoarece reduce absorbția intestinală a acestora.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

În constipațiile rebelе (sunteți în deplasare, sau ați mâncat necorespunzător) puteți lua capsule **LAXATIV FORTE - D85** sau ceai **LAXATIV - D50/D76** câteva zile până la normalizarea tranzitului intestinal.

În constipația cronică utilizați predominant laxative de volum și osmotice. Începeți cu complexul **CURĂȚAREA COLONULUI - D92**, o lună, apoi continuați cu o dietă bogată în fibre (cereale integrale, tărațe de grâu, semințe de in) și fructe uscate, dar rehidratate. Dacă acestea nu sunt suficiente pentru a avea



scun zălnic, puteți bea o dată la 2-3 zile o cană de ceai **LAXATIV - D50/D76** sau ceai **CRUȘIN CU LEMN DULCE - D81**.

Pentru constipația apărută la persoanele cu fere leneșă, datorată unei insuficiente secreții biliare, recomand capsulele **VEZICĂ BILIARĂ LENTĂ - D70**, tim p de 3 luni, asociat cu ceai **CRUȘIN CU**

LEMN DULCE - D81, administrat o dată la 2-3 zile, apoi o lună ceai **VEZICĂ BILIARĂ - D75**.

Pentru copii și gravide și mame care alăptează există o formulă de sirop care este complet neiritant și lipsit de reacții adverse – siropul **LAXATIV - D69** (vezi volumul al II-lea), care se poate asocia alături de o dietă bogată în fructe și fibre (cereale integrale, tărațe de grâu).

Constipația este un factor cauzator al obezității, cu care se asociază adesea. În aceste situații, o variantă de tratament a ambelor simultan este următoarea cură: o lună luați complexul **CURĂȚAREA COLONULUI - D92** asociat

cu capsule **SILUETA PERFECTĂ - CONTROLUL APETITULUI - M100**, următoarea lună luați complexul **SILUETA PERFECTĂ - SAȚIETATE CU FIBRE - M115**, iar a treia lună ceai **SVELTAFLOR - M98/M111** asociat cu capsulele **SILUETA PERFECTĂ - CONTROLUL GREUTĂȚII - M101** (vezi volumul al II-lea).

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Menținerea unui tranzit intestinal normal se realizează corect prin creșterea aportului de lichide și fibre, prin intensificarea activității fizice, alături de educarea reflexului de evacuare a colonului. Dieta este foarte de importantă. Urmăriți să conțină cât mai multe alimente bogate în fibre: fructe proaspete sau suc din (prune, mere, piersici, cireșe, căpșuni, zmeură, pepene galben și roșu, portocale, kiwi) și fructe uscate (stafide, smochine, curnale, prune), legume și zarzavaturi atât crude, cât și găsite, cereale integrale și pâine din făină integrală, tărațe, leguminoase uscate (fasole, mazăre, linte), semințe și fructe oleaginoase (nuci,

alune, migdale, fistic). Aportul ridicat de fibre impune și creșterea consumului de apă, deoarece acestea absorb lichidele din tubul digestiv, se umflă și astfel ajută la mobilizarea conținutului colonului. De aceea este necesar să consumați peste 2 litri lichide zilnic. Dimineata beți 1-2 pahare de apă caldă pe stomacul gol (se poate adăuga și miere de albine), iar la prânz nu săriți supă. E bine ca fibrele să fie introduse treptat în alimentația zilnică pentru a oferi timp tractului gastrointestinal să se adapteze, în caz contrar pot cauza balonare, flatulență, crampe abdominale.

Un rol important în dieta celor care suferă de constipație îl au și preparatele fermentate (borș, zeamă de varză murată), care pot fi folosite pentru acrirea ciorbelor și lactatele fermentate (iaurt, chefir, lapte băut), care pot fi consumate eventual împreună cu fulgi de cereale și miere.

Atenție însă la consumul de lapte, brânzeturi tari sau alte produse bogate în calciu, la aportul ridicat de fier (prin dietă sau suplimente alimentare) și de zaharuri rafinate, deoarece toate acestea încetinesc tranzitul intestinal.

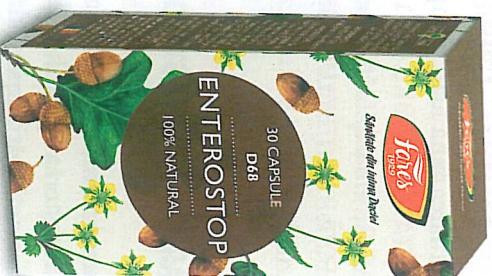


Enterocolita

Enterocolita este o boală a intestinului caracterizată prin accelerarea tranzitului intestinal (excluzând rectocolita ulcerohemoragică și boala Crohn, care sunt cadre nosologice de sine stătătoare). Pot apărea 2-10 sau mai multe scaune, uneori cu incompetența sfincterului anal. Cauzele sunt multiple: toxinfecție alimentară, greșeli în nutriție, colon iritabil etc.

FITOTERAPIE

Un remediu natural eficient pentru tratarea diareei de diferite cauze și a simptomelor asociate (colici, flatulență, senzație de greață) este **ENTEROSTOP - D68**, capsule, care conține cărbune medicinal, ghindă de stejar (*Quercus fructus*), rizomi de cerențel (*Gai rhizoma*), frunze de afin (*Myrtilli folium*), mentă (*Menthae herba*) și coada șoricelului (*Millefolii herba*). Această formulă, prin plantele din



compoziția sa, îmbină efectul astringent-antidiareic cu cel antiseptic și antiinflamator gastrointestinal, carminativ și de absorbție a gazelor.

Cărbunele medicinal are importante proprietăți antitoxice, antidiareice, calmante, cicatrizante, antispasice și antiinfecțioase. El absoarbe gazele și substanțele toxice ingerate sau rezultate în urma metabolismului. Astfel, combate balonarea și infecția cu

microorganisme, elimină hiperaciditatea, ajută în enterite, colite de fermentație și putrefacție, diaree și toxiinfecții alimentare.

Stejarul are un conținut mare de taninuri, substanțe responsabile de proprietățile astringente, antidiareice, antiseptice, cicatrizante și hemostatice. Tratează diareea acută sau cronică, hemoroizii și di-feritele sângerări.

Menta, frunzele de afin, cerențelul și coada șoricelului sunt cunoscute ca importante plante antidiareice, în special folosite la copii. Datorită conținutului ridicat în tanin, scad secrețiile mucoasei intestinale, ajutând la redobândirea consistenței normale a scaunului. În plus, au și proprietăți antiseptice și carminative, fiind remedii valoroase pentru diaree și enterite infecțioase, colite de fermentație, flatulență și colici.

Produsul se administrează, înainte de masă, câte o capsulă de 2-3 ori pe zi, timp de 3-5 zile, până la normalizarea tranzitului intestinal. Dacă este nevoie de un efect mai puternic, se pot administra până la 6 capsule pe zi. Femeile însărcinate și mamele care



alăptează pot lua câte 1 capsulă de 3 ori pe zi, timp de 1-2 zile sau la nevoie. În acest timp este obligatorie respectarea unui regim alimentar specific (vezi **Recomandări de dietă și stil de viață**).

Copiii peste 3 ani și persoanele care preferă administrarea plantelor sub formă de ceai pot bea 2-3 căni din ceaiul **ENTEROSTOP - DS1**. Acesta conține scoarță de stejar (*Quercus cortex*), frunze de afin (*Myrtilli folium*), mentă (*Menthae herba*), frunze de

nuc (*Juglandis folium*), frunze de zmeur (*Rubi idaei folium*), tuiță mare (*Agrimonia herba*), flori de mușețel (*Chamomilla flos*), cimbru (*Thymi herba*), creișoară (*Alchemilla herba*), plante care au un conținut ridicat de taninuri cu efect astringent, antiseptic și anti-diaric; alături de alte substanțe active care inhibă puternic bacteriile patogene, reduc inflamațiile și iritațiile tractului digestiv, contribuie la calmarea colicilor intestinale și ajută eliminarea gazelor.

Ceaiul **ENTEROSTOP - D51** este util persoanelor care se confruntă cu diaree acută sau cronică, gastroenterite, enterocolite, colite. În situațiile acute se folosește timp de 3-4 zile, iar în enterocolitele cronice se poate administra timp de 6-8 săptămâni. În sarcină și alăptare se pot bea 2-3 căni cu ceai pe zi, timp de 3-4 zile, sau la nevoie. Nu este indicat copiilor sub 3 ani și persoanelor cu ulcer gastric activ.

O componentă importantă a tratamentului enterocolitelor este și refacerea florei intestinale. Un produs natural, fără bacili de proveniență animală, care ajută la echilibrarea microflorei naturale a intestinului și la normalizarea tranzitului intestinal, este



PROBIO VITAL - D128, capsule vegetale, care conține o specie de drojdie – *Saccharomyces boulardii*, tuberculi de topinambur (*Helianthi tuberosi tuber*) și fructe de merișor (*Vitis idaeae fructus*).

Saccharomyces boulardii este o specie de drojdie utilizată extensiv în ultima vreme ca probiotic, pentru care s-au identificat mai multe mecanisme de acțiune directă asupra microorganismelor proprii

organismului sau asupra celor patogene. Multe studii clinice și experimentale au evidențiat rolul benefic al acestei drojdii pentru tractul gastrointestinal. Printre acțiunile sale se remarcă reglarea homeostaziei microbiene proprii intestinului, capacitatea de reducere a abilității bacteriilor patogene de a coloniza mucoasele, modularea răspunsului imun sistemic și local, stabilizarea funcționării barierei gastrointestinale și inducerea activității enzimatice care favorizează fenomenele de absorbție și nutriție. Studiile științifice au demonstrat un mare potențial al acestei drojdii în normalizarea tranzitului intestinal la persoanele cu diareea cauzată de *Clostridium difficile*, diareea călătorului, sau în cazul supresiei florei locale în urma administrării antibioticelor, dar și în cazul persoanelor în vârstă, la persoanele suferind de diabet, supraponderale, la fumători sau persoane cu niveluri ridicate de stres. *Saccharomyces boulardii* nu prezintă riscurile asociate altor probiotice, nu produce spori, nu este afectată de antibiotice.

Tuberculi de topinambur conțin o cantitate însemnată de inulină, care este considerată o substanță

prebiotică eficientă în stimularea creșterii bacteriilor benefice, fiind un potențial substrat pentru procesul de fermentație bacteriană. Prebioticele sunt substanțe care stimulează selectiv creșterea și activitatea anumitor specii de bacterii în intestin, de obicei bifidobacterii și lactobacili, cu beneficii pentru sănătate. Întreținerea activității bacteriilor intestinale utile este, de asemenea, un fenomen cu acțiune inhibantă asupra bacteriilor patogene. În studii experimentale, suplimentarea dietei cu inulină a arătat, de asemenea, un potențial de ameliorare a condiției fierului în organism, îmbunătățind biodisponibilitatea acestuia; pe lângă aceasta, inulinele au arătat și o potențare a absorbției calciului și a magneziului. De asemenea, oferă condiții optime dezvoltării echilibrate a florei saprofite în intestin.

PROBIO VITAL - D128 susține creșterea și activitatea bacteriilor intestinale saprofite „prietenoase”, contribuie la reechilibrarea microflorei naturale a intestinului în cazul administrării antibioticelor, previne apariția candidozelor, contribuie la împiedicarea colonizării intestinului cu alte bacterii potențial patogene, ajută

la normalizarea tranzitului intestinal în caz de diaree infecțioasă, favorizează digestia și susține imunitatea.

Produsul se administrează la copiii cu vârste între 3-6 ani, 1 capsulă pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Conținutul capsulei se amestecă într-o lingură de iaurt. Copiii între 6-12 ani vor lua 2 capsule pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, iar copiii peste 12 ani și adulții, 2 capsule de 2 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Durata curei este de 7-10 zile. Cura se poate repeta la nevoie. Nu se recomandă în perioada de sarcină și alăptare.

Acest produs conține celule vii, așadar nu îl combinați cu băuturi sau alimente foarte fierbinți (peste 50°C) sau foarte reci sau cu băuturi alcoolice.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru un efect antidiareic mai puternic și rapid, capsulele **ENTEROSTOP - D68** se pot asocia cu ceaiul **ENTEROSTOP - D51** și cu capsulele **PROBIO VITAL - D128**.

Persoanele cu rectocolită ulcero-hemoragică pot lua capsule **ENTEROSTOP - D68**, împreună cu **ULEI DE CĂTINĂ CU GĂLBENELE ȘI SUNĂTOARE - F158** (vezi p. 187) timp de 2 luni, alternativ cu ceai de schinduf și scumpie.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

În caz de diaree, dieta presupune evitarea laptelui, a fructelor și legumelor crude, a alimentelor iritante, precum condimentele, băuturile alcoolice, fermentate sau cele care conțin cofeină (cafea, ceai negru, băuturile tip „cola”) și a fumatului. Se va reduce consumul de alimente bogate în grăsimi (prăjeli, carne grasă, afumături, deserturi cu conținut mare de grăsimi și zahăr, unt sau margarină în exces, smântână, nuci și semințe). Se recomandă consumul de orez fiert, pâine prăjită, legume fierte, banane, griș, brânzeturi uscate. Dieta obișnuită trebuie reluată treptat. Pentru evitarea deshidratării consumați zilnic cel puțin 2 litri de lichide – apă sau

ceai cu efect antidiareic (mentă, frunze de afin, ceai **ENTEROSTOP - D51**).

Hemoroizi

Boala hemoroidală se caracterizează prin dilatarea venelor hemoroidale și apariția unor complicații locale cum sunt tromboflebite, ulceratii, sângerări, inflamație. Se manifestă cu dureri și sângerări locale. Factorii agravanți pentru apariția hemoroizilor sunt constipația și abuzul de condimente tari.

FITOTERAPIE

Pentru tratamentul natural al hemoroizilor cu și fără sângerări, asociați cu constipație, o rețetă pe care o puteți utiliza este ceaiul **HEMORLAX - D52/D53**, care are în compoziție urzică (*Urticae herba*), coada șoricelului (*Millefolii herba*), sulfina (*Meliloti herba*), frunze



de *Ginkgo biloba* (*Ginkgo folium*), frunze de senna (*Sennae folium*), flori de mușețel (*Matricariae flos*), flori de gălbenele (*Calendulae flos*). Datorită formulei sale complexe, acest ceai îmbină acțiunea laxativă dată de frunzele de senna cu acțiunile antiinflamatoare, astringente, hemostatice, cicatrizante și antispastice conferite de principiile active din urzică, coada șoricelului, mușețel și gălbenele. Sulfina și *Ginkgo*

biloba adaugă ceaiului și efect tonifiant asupra vaselor de sânge. Se beau 2-3 căni cu ceai pe zi, între mese. Durata unei cure este de 6-8 săptămâni sau la nevoie. Cura se poate repeta după o pauză de o lună. Acest ceai nu este indicat copiilor sub 10 ani, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

Alături de tratamentul intern al hemoroizilor, dacă aceștia proemină la exteriorul anusului și produc senzație de prurit (mâncărime) sau durere locală, aplicați extern **CREMĂ DE GÂLBENELE CU PROPOLIS - P117** sau **CREMĂ DE GÂLBENELE CU ARNICĂ - C30**.

Arnica este un remediu bine-cunoscut pentru dureri și acțiunea sa se instalează aproape imediat, atunci când este aplicată local. Ea reduce umflarea și durerea în cazul hemoroizilor externi prin proprietățile sale venotonice, anticoagulante, antiinflamatoare, analgezice, antiedematose.

O altă formulă utilă pentru hemoroizii externi, de data aceasta sub formă de gel, este **BIOVENAL - C29**, care conține flori de arnică (*Arnicae flos*), castane (*Hippocastani semen*), ulei esențial de coada șoricelului (*Millefolii aetheroleum*). **Castanele** au acțiuni

antiinflamatoare, hemostatice, cicatrizante, venotonice și de creștere a întoarcerii venoase, eliminând stagnarea sângelui în venele hemoroidale.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

În cazurile de hemoroizi asociați cu constipație, recomand alternativ la 2 luni ceaiul **HEMORLAX - D52/D53** și complexul **CURĂȚAREA COLONULUI - D92** (vezi p. 202).

Pentru hemoroizi externi folosiți ceaiul **HEMORLAX - D52/D53**, iar local **CREMĂ DE GÂLBENELE CU PROPOLIS - P117** sau **CREMĂ DE GÂLBENELE CU ARNICĂ - C30**. O dată la trei zile faceți baie de șezut cu ceai de coada calului și gălbenele.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Pentru a preveni apariția hemoroizilor este importantă eliminarea factorilor predispozanți



cum sunt: constipația, șezutul prelungit, iritația locală (vezi recomandările de dietă și stil de viață pentru constipație). Condimentele și alcoolul produc iritarea zonei anale, de aceea evitați-le, mai ales în timpul crizei hemoroidale. Piureul de castane cu miere este un remediu foarte bun. Urmăriți să faceți zilnic mișcare, sport, evitați sedentarismul.

Parazitoze digestive

Parazitozele digestive constau în infestarea organismului cu diferiți viermi intestinali cum sunt limbricii (*Ascaris lumbricoides*), oxuri (*Enterobius vermicularis*), *Lambliia giardia*, tenia, tricocefalii și alții. Diagnosticul acesta presupune infestarea tubului digestiv cu o specie (sau mai multe) de paraziți. Manifestările clinice sunt nespecifice și constau în dureri abdominale, diaree, balonări, astenie, cefalee, sindrom dispeptic, anemie.



FITOTERAPIE

Diversele parazitoze digestive, de la oxiuroză, ascaridioză până la lambliază, beneficiază de remedii fitoterapeutice eficiente. Un exemplu este formula **VERMICIN - D67**, sub formă de capsule, compusă din frunze de măslin (*Olea folium*), cimbru (*Thymi herba*), rizomi de *Hydrastis canadensis*,

rădăcină de iarbă mare (*Inulae radix*), cuișoare (*Caryophylli flos*).

Cimbrul este foarte bogat în ulei esențial, acesta conținând substanțele active responsabile pentru cele mai multe dintre proprietățile sale medicinale. Are efect puternic antibacterian asupra unui spectru larg de germeni patogeni și antiparazitar față de oxiiuri, ankilostome, tricocefali. Este antispastic și carminativ, îndepărtând colicile abdominale care însoțesc adesea parazitozele intestinale.

Iarba mare, numită și Lacrimile Elenei, seamănă cu floarea-soarelui în miniatură. De asemenea, vecii ceiți o considerau sacră. Studiile moderne au evidențiat în compoziția sa alantolactona, o substanță cu puternice proprietăți antibacteriene și antiparazitare, fapt pentru care este recomandată în caz de enterocolite și parazitoze intestinale. S-a constatat că o diluție de 1:1000 din rădăcină de iarbă mare distruge limbricii în 16 ore. Are acțiune tonică generală, în particular tonică digestivă, pulmonară și chiar renală.

Frunzele de măslin (*Hydrastis canadensis*) și **cuișoarele** s-au dovedit științific a fi eficiente împotriva *Giardia lamblia*.

Fitopreparatul **VERMICIN - D67** se poate administra la copii cu vârsta cuprinsă între 6 și 14 ani în doză de 1 capsulă de 3 ori pe zi, după masă, iar la copii peste 14 ani și adulți câte 2 capsule de 3 ori pe zi, după masă. Durata unei cure este de 10 zile, urmată de o pauză de 2 săptămâni. Cura se repetă de 3 ori consecutiv.

Atenționez asupra faptului că acest produs nu este recomandat copiilor sub 6 ani, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor furnizate de firma producătoare, s-au administrat capsule **VERMICIN - D67** în 3 cure de câte 10 zile cu 2 săptămâni pauză între ele la

pacienți cu parazitoze digestive (oxiuroză, ascaridioză și lambliază). La toți pacienții s-a constatat ameliorarea până la dispariție a simptomelor asociate – greață, inapetență, disconfort abdominal. La 79% dintre pacienți s-a negativat și examenul coproparazitologic fără a necesita asocierea medicației alopate. Preparatul nu a determinat reacții adverse, fiind bine tolerat.

Un alt fitopreparat antiparazitar, de data aceasta pe bază de uleiuri esențiale, este **VERMICIN FORTE - D101**, sub formă de casule moi. În compoziția sa regăsim uleiuri esențiale de: arbore de camfor (*Cinnamomum camphora*) chemotipat în cineol, ti-tree (*Melaleuca alternifolia*), scorțișoară chinezească (*Cinnamomum cassia*), niaouli (*Melaleuca quinquervia*), arbore de camfor (*Cinnamomum camfora*) chemotipat în linalool, lemongrass (*Cymbopogon citratus*), scorțișoară (*Cinnamomum zeylanicum*), eucalipt (*Eucalyptus globulus*), șovârv (*Origanum vulgare*), nucșoară (*Myristica fragrans*).

Arborele de camfor este un arbore originar din China, Japonia și Sri Lanka, denumit de către chinezi



și tibetani „regele plantelor medicinale din estul îndepărtat”, și a fost utilizat în sistemele tradiționale de medicină ayurveda, unani, siddha și nepaleză pentru beneficiile sale stimulente, digestive și de înlăturare a paraziților intestinali. Specia *Cinnamomum camphora* cuprinde mai multe varietăți (chemotipuri), care adesea sunt dificil de diferențiat prin caracteristici morfologice, în acest scop fiind utilizată identificarea chimică bazată pe diferențele în compoziția uleiurilor esențiale. Ca rezultat, în general sunt acceptate 5 chemotipuri de plante cu uleiul bogat în camfor, linalool, 1,8-cineol, nerodiol sau borneol. Uleiul esențial al chemotipului bogat în cineol, care se întâlnește

printre varietățile chinezești de arbore de camfor, conține 76% cineol + α -terpinol 20%; 1,8-cineolul este cunoscut ca având activitate de inhibare a dezvoltării bacteriilor patogene și de înlăturare a viermilor intestinali.

Chemotipul bogat în linalool este cunoscut ca arbore de camfor de Taiwan, sau Ho, care este și chemotipul utilizat de obicei, nu conține camfor și safrol și este, ca atare, non-toxic; linaloolul a arătat totodată, în studii, efect de combatere a unor fungi și a altor paraziți, de reducere a inflamațiilor; datorită conținutului ridicat de linalool, uleiul esențial are în plus un efect relaxant și revigorant pentru creier.

Fructele arborelui de **nușsoară**, un arbore de dimensiuni medii, cu originea în India, Indonezia și Grenada, conțin un ulei esențial având ca și componente principale myristicina și elemicina, care manifestă proprietăți stimulente asupra scoarței cerebrale. Myristicina este cunoscută, de asemenea, ca un

insecticid eficient. În studii, extractele de nușsoară au arătat o activitate antisecretoare împotriva enterotoxinelor produse de *Escherichia coli*. Camfenul, prezent de asemenea în uleiul esențial de nușsoară, este cunoscut pentru efectul puternic de combatere a bacteriilor. În India, nușsoara este folosită pentru combaterea paraziților din tractul digestiv.

VERMICIN FORTE - D101 este un preparat eficient împotriva unei game largi de microorganisme atât bacterii, virusuri, fungi, cât și paraziți și protozoare.

Atenționez că acest fitopreparat nu se folosește în caz de ulcer gastroduodenal și gastrită acută, nici la copii sub 14 ani și nici în sarcină datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Nu se recomandă mamei care alăptează datorită faptului că substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.



Se administrează 1 capsulă pe zi la adulți cu greutatea între 40 și 60 kg și 2 capsule pe zi, la prânz și seara, la adulți cu greutatea peste 60 kg. În ambele cazuri se administrează la 30 de minute după masă, cu un pahar de apă plată la temperatura camerei. Pe toată durata curei se recomandă scoaterea produselor lactate, a zahărului și a produselor din făină albă din alimentație! Durata curei este de 21 de zile, după care se face o pauză de 10 zile și se administrează încă o cură de 21 de zile. Se recomandă două cure pe an la distanță de minim 6 luni.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

În cazul lambliazei sau a parazitozelor la care examenul coproparazitologic a rămas pozitiv capsulele moi **VERMICIN - D67** pot fi asociate cu capsulele moi **VERMICIN FORTE - D101**.

În cazul prezenței simultane a mai multor germeni patogeni, printre care și paraziți intestinali, re-
alizați o cură de 21 de zile cu **VERMICIN FORTE - D101**.

După o pauză de 10 zile faceți încă o cură de 21 de zile.

Pentru parazitoze digestive la copii cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani recomand siropul **VERMICIN - D73** (vezi volumul al II-lea) asociat cu soluția **BIOMICIN - A14**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Realizați profilaxia infecțiilor parazitare prin spălarea atentă pe mâini cu apă și săpun înaintea fiecărei mese, înainte de a pregăti alimentele, după folosirea toaletei sau după ce v-ați jucat cu animalele. O metodă de precauție este evitarea consumului apei de la robinet, dar și din fântâni sau izvoare nesigure sau fierberea apei de băut timp 30 de minute, întrucât clorurarea apei nu distruge chiștii de giardia. Evitați consumul cărnii sau peștelui crud sau nepreparat termic corespunzător.

În timpul tratamentului renunțați la dulciuri-
le concentrate, la alimentele grase și prăjite, precum

și la produsele lactate deoarece scade producerea de lactoză, ducând la o insuficiență digestivă a laptelui. Consumați alimente bogate în fibre vegetale, usturoi, semințe de dovleac și germeni de grâu, care inhibă dezvoltarea paraziților intestinali.

Dacă boala se manifestă cu diaree, baza alimentației trebuie să o constituie orezul fiert, pâinea prăjită, biscuiții și bananele. Vezi mai multe la p. 210.

Steatoza hepatică (ficatul gras)

Ficatul gras sau steatoza hepatică este o noțiune în primul rând morfologică și în al doilea rând clinică. Este caracterizată prin creșterea procentului de grăsimi în celulele hepatice, având drept consecință și creșterea ușoară a gradului de fibroză. Funcția hepatică (de mare laborator al organismului) este afectată și apar simptomele unui ficat insuficient: astenie, sindrom dispeptic.

Steatoza hepatică este consecința unui stil de viață greșit (abuz de alcool, grăsimi saturate, medicamente chimice, toxice profesionale etc.) sau a unei infecții (cel mai adesea virale).

Accumularea grăsimilor în interiorul ficatului poate conduce la inflamarea progresivă, care se numește steatohepatită. Steatoza hepatică (încălcarea grasă a ficatului) și steatohepatita ocupă locul unu între afecțiunile ficatului.

FITOTERAPIE

Deși medicina clasică susține că nu există tratament specific pentru vindecarea ficatului gras, plantele medicinale acționează eficient și în această situație. O formulă fitoterapeutică cu care am avut rezultate foarte bune în steatoza hepatică este cea pe care o găsiți sub denumirea de **HEPATOFIT 1 - D58**. Este o combinație de fructe de armurariu (*Silybi mariani fructus*), fructe de schisandra (*Schisandra chinensis*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*), rostopască (*Chelidonium*



herba), rădăcină de păpădie (*Taraxaci radix*) și sulfină (*Meliloti herba*), sub formă de capsule.

Armurariul este printre cele mai utilizate plante medicinale din lume. La noi în țară, o plantă crește doar cultivat. Studiul făcut în Germania, Statele Unite, Italia, Austria au arătat că fructele de armurariu au acțiune hepatoprotectoare, hepatoregeneratoare, decongestivă asupra ficatului, antiinflamatorie,

coleretic-colagogă, antioxidantă. Mai mult, armurariul are un puternic efect antitoxic, contribuind la neutralizarea celor mai puternice otrăvuri de la ciupercile toxice, până la gazele industriale sau metalele grele. Efectul hepatoprotector este dat de silimarina care inhibă intrarea toxinelor în celula hepatică și împiedică alterarea membranei hepatocitare. Armurariul este folosit în boli hepatice (hepatite cronice active, de cauză atât virală, cât și alcoolică, ciroză hepatică, steatoză hepatică). Se asociază medicamentelor cu potențial hepatotoxic.

Schisandra este o plantă cățăătoare originară din China și Japonia, de la care se folosesc terapeutic fructele. Este cunoscută în medicina tradițională chineză în principal ca tonic hepatic și purificator sanguin. Studiile moderne au arătat că Schisandra reduce nivelul plasmatic al transaminazelor, crește sinteza proteinelor și glicogenului hepatic, îndepărtează radicalii liberi, crește acțiunea vitaminelor C și E (efect antioxidant), stimulând astfel regenerarea hepatică.

Capsulele **HEPATOFIT 1 - D58** reduc procesul inflamator și congestia hepatică, având ca rezultat

direct normalizarea transaminazelor. Sunt hepatoprotectoare, ajută regenerarea hepatocitară și funcția antitoxică a ficatului, împiedică cronicizarea afecțiunilor hepatice (fibrozate, degenerare malignă). Sunt indicate pentru profilaxia bolilor ficatului la persoanele cu risc (transfuzii, seringi nesterile), în cazul consumului și expunerii la substanțe hepatotoxice (alcool, medicamente, droguri, noxe), steatoză hepatică, oboseală cronică, hepatite virale acute și cronice, icter, ciroză hepatică incipientă, dar și în perioada de convalescență după afecțiuni ale ficatului.

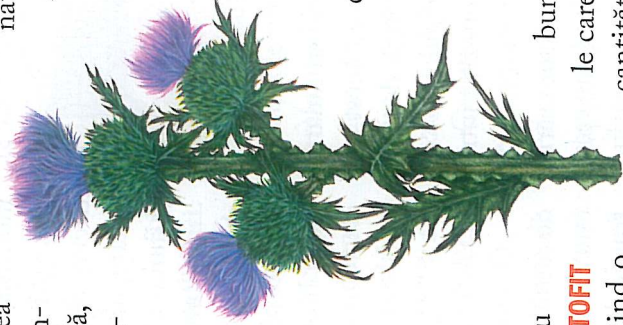
Se administrează o capsulă de 3 ori pe zi, înainte de masă, timp de 3 luni. Dacă este nevoie de un efect mai puternic, se pot administra până la 6 capsule pe zi. Nu utilizați acest fitopreparat dacă aveți obstrucție a căilor biliare. Nu îl recomand copiilor sub 6 ani și persoanelor cu hipersensibilitate la oricare dintre ingredientele produsului, nici femeilor însărcinate datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Recomand cure alternative de câte 3 luni cu capsule **HEPATOFIT 1 - D58**, urmate de capsule **HEPATOFIT 2 - D58A**. Puteți începe cura cu oricare dintre accesoriile produse, respectând alternanța de 3 luni între ele.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor puse la dispoziție de firma producătoare, fitopreparatul **HEPATOFIT 1 - D58** s-a administrat timp de 3 luni în doză de 3 x 2 cps/zi, fără altă medicație concomitentă, la pacienți cu vârste între 22-83 de ani, diagnosticați cu steatoză hepatică. S-a constatat ameliorarea simptomelor (astenie, disconfort digestiv postprandial, dureri abdominale, meteorism) și a parametrilor de laborator (transaminaze, trigliceride), iar structura ficatului (investigată ecografic) a devenit omogenă, ceea ce indică dispariția steatozei la 55% dintre pacienți, la 30% steatoza din forma moderată a devenit ușoară, doar 15% dintre pacienți au mai prezentat steatoză formă moderată (care inițial au avut formă severă).

O altă testare s-a desfășurat în cadrul Spitalului Clinic de Boli Infecțioase și Tropicale «Dr. Victor Babeș», din București. Au fost monitorizați 28 de pacienți cu hepatită cronică virală C, cărora li s-a administrat fitopreparatul **HEPATOFIT 1 - D58** pe o perioadă de 6 luni. S-a constatat ameliorarea valorilor transaminazelor la peste 60% dintre pacienți. S-a îmbunătățit starea generală, a crescut apetitul alimentar (la 85% din pacienți), a crescut indicele de masă corporală (la 50% din pacienți) și s-a ameliorat astenia la toți pacienții. Impactul asupra calității vieții pacienților cu hepatită cronică nu este de neglijat, având în vedere evoluția îndelungată a acestei boli (10-30 de ani) și numărul mare de pacienți aflați în categoria non-ponder sau pentru care interferonul nu poate reprezenta o opțiune de tratament; din acest punct de vedere, studiul a evidențiat beneficiu terapeutic evident al tratamentului cu **HEPATOFIT 1 - D58**, peste 90% dintre pacienți apreciind o



îmbunătățire a stării generale. Nu s-au înregistrat reacții adverse, produsul fiind bine tolerat.

HEPATOFIT 2 - D58A este o altă formulă care, așa cum am menționat anterior, poate fi folosită în curele de lungă durată ale afecțiunilor hepatice alter-nativ cu fitopreparatul **HEPATOFIT 1 - D58**.

Această formulă conține fructe de ar-murariu (*Silybi mariani fructus*), mi-celiu de Reishi (*Ganoderma tsugae*), turmeric (*Curcuma longa rhizo-ma*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*), Shiitake (*Lentinula edo-des*), plante care contribuie la eli-minarea acumulărilor de grăsimi de la nivel hepatic, protejează ficatul și susțin funcția acestuia de eliminare a substanțelor toxice din corp, contri-buie la reducerea valorilor transa-minazelor și ale trigliceridelor, susțin buna funcționare a ficatului la persoane-le care consumă alcool sau medicamente în cantități crescute și timp îndelungat, ajută la



funcționarea normală a vezicii biliare prin stimularea producerii și eliminării bilei în intestine. Acest aspect intervine favorabil în stenoza hepatică, deoarece se cunoaște astăzi că ficatul elimină lipidele și colesterolul prin sucul biliar, în a cărui compoziție intră.

Anghinarea regenerează celulele hepatice, întărește funcția antitoxică a ficatului, ajută la eliminarea sărurilor și pigmentilor biliari, normalizând culoarea pielii, urinei, fecalelor în caz de icter.

Stimulează fluxul biliar, curăță ficatul de depozite de grăsime, crește apetitul și diureza și reduce colicteroul. Fluidifică bila, împiedicând tendința de precipitare a sărurilor biliare și de formare a mălului sau litiei biliare. Rezultatele investigațiilor clinice au demonstrat eficacitatea și siguranța folosirii extractelor de anghinare în cazul disfuncțiilor hepatobiliare care decurg din deficitul de bilă, cum ar fi senzația de sațietate, pierderea poftei de mâncare, greață, balonare și dureri abdominale.

Snitake, ciupercă alimentară renumită în tradiția chineză, alături de **Reishi (Ganoderma)**, adaugă un plus de efect hepatoprotector, imunostimulent, antioxidant dar și hipocolesterolemiant, contribuind la sporierea efectului terapeutic al formulei.

Modul de administrare și atenționările pentru **HEPATOFIT 2 - D58A** sunt similare cu cele de la **HEPATOFIT 1 - D58**.

O rețetă de ceai, pe care o puteți asocia formelor de capsule prezentate sau să o luați doar pe ea separat, este cea a ceaiului **HEPATOCOL - D43/D44**, care conține frunze de boldo (*Boldo folium*), rostopască (*Chelidonium*

herba), fructe de armurariu (*Silybi mariani fructus*), mentă (*Menthae herba*), sunătoare (*Hyperici herba*), rădăcină de cicoare (*Cichorii radix*), flori de siminoc (*Helichrysi flos*), flori de gălbenele (*Calendulae flos*) și sulfină (*Meliloti herba*). Prin compoziția sa complexă, acest ceai are efecte benefice la nivelul ficatului datorită acțiunilor protectoare, regeneratoare și antitoxice hepatice ale principiilor active din anghinare, rostopască și pădăie. De asemenea, rostopască și gălbenele și eliminarea bilei și preîntâmpină astfel încălcarea grasă a ficatului și formarea calculilor biliari. Principiile active din anghinare, rostopască și gălbenele contribuie la normalizarea valorilor bilirubinei și colesterolului. Ceaiul este indicat persoanelor cu fiere leneșă, asociată sau nu cu ficat gras, celor cu hepatită acută sau cronică și persoanelor care sunt supuse riscului de intoxicații hepatice datorate ingestiei de substanțe chimice hepatotoxice, alcool, sau după excese alimentare.

Se beau 3-4 căni cu ceai pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă. Durata unei cure este de 2-3 luni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună. Acest

ceai nu este indicat copiilor sub 12 ani, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

O altă formulă pe care o puteți folosi este cea a ceaiului **PROTECTOR HEPATIC**. Acesta conține frunze de boldo (*Boldo folium*), rădăcină de brusture (*Bardanae radix*), mentă (*Menthae herba*), fructe de fenicul (*Foeniculi fructus*), rădăcină de cicoare (*Cichorii radix*), cimbru (*Thymi herba*), flori de gălbenele (*Calendulae flos*), flori de mușetel (*Matricariae flos*), pădăie (*Taraxaci herba*) și ulei esențial de lămâie (*Citri aetheroleum*).

Pădăia acționează ca tonic amar, drenor hepato-biliar, coleretic-cologog (stimulează secreția biliară și eliminarea bilei în intestin), depurativ, antiinflamator, antioxidant și diuretic. Astfel, ea este indicată în cazul încălcării grase a ficatului, în hepatite, fiere leneșă, litiază biliară, colesterol crescute.

Ceaiul **PROTECTOR HEPATIC** favorizează arderea grăsimilor la nivelul ficatului, stimulează secreția bilei și eliminarea ei în intestin, contribuie la eliminarea deșeurilor metabolice acumulate în organism prin stimularea și îmbunătățirea funcției hepatice.

Copiii peste 14 ani și adulții pot bea 3 căni din acest ceai pe zi. Nu este indicat femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Dacă ficatul este gras, recomand o cură de trei luni cu capsule **HEPATOFIT 1 - D58**, urmată de alte trei luni cu capsule **HEPATOFIT 2 - D58A**.

La acestea se poate asocia ceai **HEPATOCOL - D43/D44** în primele 3 luni și ceai **PROTECTOR HEPATIC** în următoarele 3 luni. Cura se poate repeta la nevoie.

Dacă suferiți de afecțiuni cronice pentru care luați multe medicamente zilnic,



faceți o cură de detoxifiere hepatică cu fitocomplexul **CURĂȚAREA FICATULUI - D93** (vezi volumul al II-lea) sau comprimate **HEPATOCOL-D127** timp de 2 luni, asociat cu ceai **HEPATOCOL - D43/D44** sau ceai **PROTECTOR HEPATIC**. În funcție de cantitatea de medicamente pe

care o luați și de hepatotoxicitatea acestora, repetați cura la intervale de 2-3 luni.

Dacă aveți steatoză hepatică în urma consumului de alcool, în cantități crescute, luați 3 luni capsule **HEPATOFIT 1 - D58** împreună cu capsule **B COMPLEX - F172**, apoi încă 3 luni capsule **HEPATOFIT 2 - D58A**. Cura se poate continua în funcție de rezultatele analizelor specifice.

Dacă suferiți de diabet zaharat sau aveți colesterolul și trigliceridele crescute, care predispun la încălțarea grasă a ficatului, luați timp de 3 luni capsule **HEPATOFIT 1 - D58**, asociat cu ceai **PROTECTOR HEPATIC**. Repetați cura la interval de 3 luni.



RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Persoanelor diagnosticate cu ficat gras le recomandăm să evite alimentele bogate în grăsimi, zahăr concentrat, alimentele cu mulți conservanți și aditivi, alcoolul, sucurile carbogazoase. Să consume alimente bogate în fibre, cu cât mai puține grăsimi saturate și cu puține calorii. Să evite mezelurile, carnea grasă, slănina, untul, margarina, smântâna, brânza grasă, pâinea albă, orezul alb, dulciurile și produsele de patiserie. Pot fi consumate pâine din cereale integrale, biscuiți din grâu integral, quinoa, orez brun, grâu bulgur. Sunt permise din belșug fructele și legumele proaspete sau gătite, carnea slabă, fasolea, soia, năutul, linte. Pentru prepararea hranei evitați folosirea de grăsimi (mai ales cele saturate) sau prea mult ulei, dar și prăjelile. Înlocuiți-le cu uleiuri presate la rece cum sunt uleiul de măsline, de floarea-soarelui, de susan.

Eliminarea alcoolului, regimul alimentar și exercițiile fizice contribuie împreună la îmbunătățirea stării persoanelor cu ficatul gras. Cei cu obezitate este necesar

să slăbească, dar scăderea în greutate este de dorit să se facă lent și treptat și ar putea dura chiar și 6 luni sau mai mult, altfel poate provoca alte suferințe ficatului.

Hepatita

În sensul extins al cuvântului, hepatita este infecția și inflamația țesutului hepatic datorită virusului hepatitic (A, B, C, D). În sens larg înseamnă inflamație cauzată și de factori toxici (alcool, alte substanțe), microbieni, paraziți sau cauze autoimune. Majoritatea formelor de hepatită sunt asimptomatice, dar pot apărea și simptome precum sindrom dispeptic de tip hepatobiliar, icter și sindrom de citoliză hepatică.

FITOTERAPIE

Un leac străvechi, miraculos, transmis din generație în generație în soborul Mănăstirii Rătești, este

HEPATOFIT ESENȚIAL (RUMEX CARBO). L-am cules și l-am învățat în mânăstire în urmă cu 25 de ani, de la Maica Benedicta, care mi l-a predat cu multă generozitate. Maica Benedicta l-a învățat de la mama ei spirituală. Este o creație locală, căci un leac asemănător nu am găsit în folclorul medical al altor popoare. Experiența empirică a Maicii Benedicta și a generațiilor dinaintea ei a demonstrat că remediu nu are reacții adverse și acționează în special asupra ficatului. Practic este un complex mineralizant de origine vegetală, cu concentrații ideale și efect trofic asupra organelor afectate.

Conține pulbere carbonizată din: crenguțe de viță-de-vie (*Vitis viniferae lignum cum cortex*), sâmburi de măsline (*Olea semen*), semințe de struguri (*Vitis viniferae semen*), rostopască (*Cheledonii herba*), rizomi de ștevia stânelor (*Rumex alpinus*). Are efect hepatoprotector și antiinflamator al ficatului, refăce celule hepatice, este un detoxifiant eficient, care reduce semnificativ valoarea transaminazelor, aspect verificat și la pacienții la care l-am administrat. Recomand acest remediu în caz de hepatită virală



acută sau cronică, insuficiență hepatică și la bolnavii care iau medicamente cu potențial hepatotoxic. **HEPATOFIT ESENȚIAL (RUMEX CARBO) - D109** se găsește sub formă de capsule, putând fi administrat în cure de câte 3 luni cu reluarea curei în funcție de evoluția afecțiunii. Doza pentru adultul este de 2 capsule pe zi, cu minim 15 minute înainte de masă. Poate fi administrat și copiilor începând cu vârsta de

3 ani, dar deoarece copiii mici nu pot înghiți capsule, vă recomand să le desfaceți și să amestecați conținutul unei capsule cu o linguriță de miere de albine, sau cu puțin iaurt, sau suc de fructe. Acest preparat îl administrați o dată pe zi, cu minim 15 minute înainte de masă la copiii cu vârste cuprinse între 6-12 ani și o dată la 2 zile la copiii cu vârste cuprinse între 3-5 ani. Se poate administra și în perioada de sarcină și alăptare.

Considerații privind eficiența terapeutică

HEPATOFIT ESENȚIAL (RUMEX CARBO) - D109 a fost testat clinic în cadrul departamentului de studii clinice al Centrului de Diagnostic și Tratament „Dr. Victor Babeș”, din București, pe pacienți cu hepatită virală B și C. Au fost monitorizați 39 de pacienți, majoritatea fiind persoane care nu au răspuns la tratamentul standard cu interferon. **HEPATOFIT ESENȚIAL (RUMEX CARBO) - D109** a fost administrat timp de 4 luni, dar urmărirea a continuat încă 3 luni după

terminarea tratamentului. Studiul a arătat o scădere semnificativă a mediei valorilor transaminazelor (ALT/AST), menținută și la evaluarea de 3 luni de la oprirea administrării, scăderea viremiei în sublotul de pacienți cu hepatită cronică virală C și creșterea calității vieții pacienților care au urmat cura. Nu s-au înregistrat efecte adverse în timpul tratamentului.

Un alt fitopreparat cu acțiune hepatoprotectoare este **HEPATOCOL - D127**, care se găsește sub formă de comprimate masticeabile și conține fructe de armuriu (*Silybi mariani fructus*), fructe de cătină (*Hippophae fructus*), lecitină din soia (*Glycine max*), pudră din gel de *Aloe vera*, rizomi de turmeric (*Curcuma longae rhizoma*), rădăcină de cicoare (*Cichorii radix*), fumăriță (*Fumariae herba*), schinel (*Cnici benedicti herba*) și ulei esențial de roiniță (*Melissae aetheroleum*).

Cătina este utilizată de secole în Europa și Asia atât în scopuri alimentare, cât și în scopuri terapeutice. Industria cătinei are originea în Rusia pe la 1940, după ce oamenii de știință au început investiția garea substanțelor active găsite în fructe. Fructul de cătină albă prezintă un bogat conținut de vitamine și

minerale și astfel susțin sănătatea ficatului prin acțiunea hepatoprotectoare și hepatoregeneratoare. Prin efectul antioxidant protejează ficatul de stresul oxidativ și inhibă peroxidarea lipidică. De asemenea, s-a descoperit că reduce progresia fibrozei hepatice prin acțiunea asupra collagenului tip III și IV, iar quercetina din compoziția fructelor de cătină reduce stresul oxidativ și formarea collagenului hepatic.

Turmericul este o plantă cu un rizom galben, utilizat tradițional în India și China atât în alimentație, cât și curativ. În Europa Medievală, turmericul a devenit cunoscut ca sofran indian, fiind mai mult folosit ca și condiment, considerat mai apoi un principal un stimulent aromatic, și folosit pentru buna funcționare a digestiei și pentru sănătatea ficatului. În prezent au fost descrise pentru turmeric efecte antioxidante, hepatoprotectoare, hepatoregeneratoare, de favorizare a digestiei lipidelor și de reducere a inflamațiilor. Studiile științifice au arătat că curcumina scade transaminazele și fosfataza alcalină, crește nivelul glutatationului (substanță cu rol puternic antioxidant și de eliminare a toxinelor) în plasmă, a vitaminei C și E, și inhibă fibroza hepatică.

Schinellul, numit și scai binecuvântat, era apreciat în secolul XVIII ca unul dintre cele mai remarcabile remedii din lumea vegetală. Prezente în cărțile medicale din secolul XIX, preparatele din schinell erau indicate ca tonice amare și stomahice. Astăzi este considerat un produs vegetal tradițional util pentru stimularea poftei de mâncare și pentru îmbunătățirea digestiei, pentru eliminarea disconfortului abdominal după mese și înlăturarea balonării cauzate de încetinirea fluxului biliar. Schinellul conține principii amare (cnicina și benedictina) cu rol regulator asupra activității hepatice.

Comprimatele **HEPATOCOL - D127** se adresează profilaxiei afecțiunilor ficatului, steatozei hepatice, hepatitelor virale acute și cronice, intoxicațiilor hepatice, cirozei incipiente, dar și convalescenței după hepatopatii, hipercolesterolemiei, ca adjuvant în tratamentul cancerului hepatic, suprasolicitare sau oboseală cronică.

Se administrează la copii cu vârste cuprinse între 3-5 ani 1 comprimat masticabil pe zi, iar la copii cu vârste cuprinse între 6-12 ani 1 comprimat masticabil

Atenționez a nu se folosi în caz de obstrucții ale căilor biliare, la copii sub 3 ani și în timpul sarcinii și alăptării. Substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru hepatită acută recomand următoarea cură: 3 luni capsule **HEPATOFIT ESENȚIAL (RUMEX CARBO) - D109**, împreună cu capsule **HEPATOFIT1 - D58** și cei **HEPATOCOL - D43/D44**, urmat încă 3 luni de capsule **HEPATOFIT 2 - D58A**, împreună cu capsule **B COMPLEX - F172** și apoi 3 luni com-primate **HEPATOCOL - D127**.

Pentru hepatită cronică recomand cure de câte trei luni cu capsule **HEPATOFIT ESENȚIAL (RUMEX CARBO) - D109**, împreună cu cei **HEPATOCOL - D43/D44**, urmate de încă trei luni cu capsule **HEPATOFIT 1 - D58** împreună cu capsule **B COMPLEX - F172**, urmate de alte 3 luni cu capsule **HEPATOFIT 2 - D58A**, împreună cu capsule **IMUNITATE CU 7 CIUPERCI - F163** (vezi p. 44).



de 2 ori pe zi. La copiii peste 12 ani și adulți 1 comprimat masticabil de 3 ori pe zi. Dacă este nevoie de un efect mai puternic (dacă transaminazele sunt peste 150 UI/l), se pot administra până la 6 comprimate masticabile pe zi. Durata curei este de 3 luni. Cura se poate relua după 1 lună pauză, timp în care se recomandă consumul de crudități, sucuri de fructe și legume.

Dacă suprasolicitați în mod repetat ficatul prin substanțe cu potențial hepatotoxic (alimente cu mulți aditivi, alcool, unele medicamente, droguri, noxe), faceți o cură cu comprimate masticeabile **HEPATOCOL - D127** și ceai **PROTECTOR HEPATIC**, timp de 3 luni, urmat de încă 3 luni cu capsule **HEPATOFIT 1 - D58** și ceai **HEPATOCOL - D43/D44**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Evitați alimentele cu conservanți, coloranți, îndulcitorii artificiali (zaharina, ciclamatul, acesulfamul). Nu consumați prăjeli, afumături, alimente vechi sau conservate, carne grasă, mezeluri, măruntaie, pește gras, icre, untură de orice tip, brânzeturi fermentate sau grase, produse zaharose (prăjituri, produse de patiserie, ciocolată, înghețată), zahăr alb, condimente iuți, sosuri picante, unele legume (castraveți, gulii), murături, unele oleaginoase (alune, migdale, nuci, unt de arahide).

Evitați abuzul de medicamente, consumul de alcool, cafea, sucuri carbogazoase artificiale, alimentația

în exces. Consumați alimente care au efect detoxifiant asupra ficatului și sunt bogate în antioxidanți: cereale integrale, mămăligă, grîs, fructe, legume, uleiuri vegetale presate la rece, miere de albine, magiun, anghinare, pătrunjel, mărar, leuștean, dașin, cimbru, chimen, țelină, ceaiuri din plante medicinale cu acțiune hepatoprotectoare (ceai **HEPATOCOL, PROTECTOR HEPATIC**). În cantități mai reduse puteți consuma lactate slabe, 1-2 ouă pe săptămână (fierte), pește, carne slabă.

Este bine să aveți mai multe mese (5-6) pe zi și mai reduse cantitativ, mestecate mai îndelungat.

Tulburări de motilitate a vezicii biliare (dischinezia biliară)

Tulburările funcționale de motilitate (mișcare) care afectează vezica și căile biliare sunt numite în general dischinezie biliară. Boala se întâlnește mai des la femei, în jurul vârstei de 40 de ani, fără a exista însă



Dischinezia biliară poate fi hipotonă (cunoscută ca „fiere leneșă”) sau hipertona (numită popular „fiere nervoasă sau hiperactivă”).

Dischinezia biliară hipotonă este o tulburare funcțională care constă în creșterea în volum a vezicii biliare ca urmare a incapacității de a se contracta și de a evacua bila ce se acumulează în exces.

Dischinezia biliară hipertona este o tulburare funcțională care constă în tonus crescut al vezicii și al căilor biliare sau golire rapidă a bilei în duoden). Apare frecvent la stres și stări de nervozitate sau poate fi declanșată de consumul de alimente care cresc contractabilitatea vezicii biliare: alimente grase, ciocolata, ouă, usturoi, prăjeli).

FITOTERAPIE

Natura, atât prin alimente, cât și prin plantele medicinale, oferă remedii valoroase pentru aceste tulburări ale vezicii biliare.

calculi sau boli organice. Noțiunea definește un grup de afecțiuni ale vezicii biliare primitive (malformații ale vezicii biliare) sau secundare care pot apărea ca sindrom însoțitor în hepatită, pancreatită sau ulcer complicat. Se manifestă prin dureri în hipocondrul drept, balonări, vărsături biliare, gust amar.

Un exemplu în acest sens este fitopreparatul **VEZICĂ**

BILARĂ LENTĂ - D70 sub formă de capsule. Acesta conține frunze de boldo (*Boldo folium*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*), volbură (*Convolvuli herba*), coada șoricelului (*Millefolii herba*), rizomi de obligeană (*Calami rhizoma*), plante care stimulează secreția și eliminarea normală a bilei în intestine, conduc la dispariția disconfortului digestiv datorat vezicii biliare leneșe, contribuie la realizarea optimă a digestiei prin stimularea secreției gastrice și biliare și accelerarea tranzitului intestinal, favorizează eliminarea gazelor intestinale.

Boldo este un arbust originar din Chile, care este cultivat și în Italia și Africa de Nord (mai ales în Maroc). Boldo poate atinge până la 5 m înălțime și este verde tot timpul anului. Frunzele sale sunt aspre și casante, verzi-cenușii și emană un miros de camfor atunci când sunt strivite, fiind folosite ca și condiment alimentar, asemănător la gust cu frunzele de dafn. Este stimulent al ficatului și vezicii biliare, stimulent digestiv, protector hepatic, laxativ, vermifug și antioxidant, fiind recomandat în caz de digestie lentă, vezică biliară leneșă însoțită de constipație, paraziți intestinali.

Volbura se mai numește și rochița rândunicii. Este un remediu foarte bun pentru ferea leneșă (hipotonă), deoarece are atât efect coleretic (de stimulare a producerii de bilă de către ficat), cât și efect laxativ (constipația fiind adesea asociată deficitului de secreție biliară).

Modul de administrare al fitopreparatului este de 1 capsulă de 3 ori pe zi, în timpul meselor principale. Dacă este necesar un efect mai puternic, puteți administra câte 2 capsule de 3 ori pe zi. Durata unei cure este de 3 luni. Administrarea se poate relua după o pauză de o lună sau la nevoie. Preparatul nu trebuie utilizat dacă există obstrucție a căilor biliare, în perioada de sarcină și alăptare și la copii sub 14 ani (efectele asupra copiilor mici fiind insuficient studiate).

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor puse la dispoziție de firma producătoare, s-au administrat capsule **VEZICĂ BILARĂ LENTĂ - D70** timp de 40 de zile la pacienți



cu tulburare de motilitate hipotonă a vezicii biliare care acuzau greață, gust amar, balonare, tranzit lent, indispoziție, cefalee. S-a constatat dispariția simptomatologiei la 48% dintre pacienți și ameliorarea acuzelor la ceilalți 14% dintre pacienți, care au necesitat asocierea medicației alopate, dar în doze mai reduse. Produsul a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

Pentru persoanele care au fiera nervoasă (hipertonă), un remediu natural eficient este **SPASMOBIL - D71** capsule, care are în compoziția sa frunze de rozmarin (*Rosmarini folium*), sunătoare (*Hyperici herba*), salvie (*Salviae herba*), fructe de fenicul (*Foeniculi fructus*), rostopască (*Chelidonii herba*).

Feniculul este bine cunoscut pentru efectul său antispastic asupra musculaturii netede, antialgic, coleretic-colagog și carminativ, fiind frecvent utilizat pentru tulburări funcționale dispeptice cu acumulare de gaze și dureri colicative. Astfel, are capacitatea de a relaxa spasmele vezicii biliare și a sfincterului Oddi (prin care se varsă bila în duoden).

Rostopasca a fost folosită tradițional pentru bolile ficatului și vezicii biliare. Conține o substanță activă (chelidonina) care este coleretic-colagogă, dar și analgezică, sedativă și antispastică (efect morfin-like) la nivel biliar, gastric și intestinal, fiind recomandată în colicile biliare datorate spasmelelor vezicii și canalelor biliare.

SPASMOBIL - D71 capsule este util pentru evitarea golirii excesive, prea rapide a bilei în duoden,



relaxează musculatura netedă a vezicii și căilor biliare, ajută eliminarea gazelor și reduce senzația de balonare, are efect calmant, favorizând dispariția migrenelor biliare, susține o digestie bună.

Poate fi administrat copiilor cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani în doză de 1 capsulă de 2 ori pe

zi, în timpul meselor principale, dar și copiilor peste 12 ani și adulților în doză de 1 capsulă de 3 ori pe zi, în timpul meselor principale, sau la nevoie. Dacă se dorește un efect mai puternic, se pot administra până la 6 capsule pe zi. Durata unei cure este de 5-10 zile. Cura se poate relua la nevoie. Nu recomand produsul femeilor însărcinate datorită unor posibile efecte de stimulare a contracțiilor uterine și mamelor care alăptează datorită faptului că substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul laptelui.

Considerații privind eficiența terapeutică

Conform datelor de la producător, s-au administrat capsule **SPASMobil - D71** timp de 1 lună la pacienți cu tulburare de motilitate hipertonică a vezicii biliare care acuzau greață, dureri în hipochondrul drept, dureri de cap, iritabilitate. S-a constatat dispariția simptomatologiei la 40% dintre pacienți și ameliorarea acuzelor la 60% dintre ei, fără a necesita asocierea



medicației alopate. Produsul a fost bine tolerat și lipsit de reacții adverse.

O altă formulă la care puteți apela, de data aceasta sub formă de ceai, este alcătuită din: sunătoare (*Hyperici herba*), flori de gălbenele (*Calendulae flos*), coada șoricelului (*Millefolii herba*), păpădie (*Taraxaci herba*), mentă (*Menthae herba*), fumăriță (*Fumariae herba*), flori de siminoc (*Helicrysi flos*), frunze de anghinare (*Cynarae folium*), rostopască (*Chelidonii herba*), turită mare (*Agrimoniae herba*). O puteți găsi în farmacii și magazine naturiste sub denumirea de ceai **VEZICĂ BILIARĂ - D75**.

Sunătoarea este foarte cunoscută pentru acțiunea sa antidepresivă, dar are și efect coleretic-cologog (stimulează secreția și eliminarea de bilă). Astfel, acțiunea este eficientă ca regulator al tulburărilor de motilitate biliară la persoanele sensibile sau care fac migrene biliare pe fond de stres și suprasolicitare.

Coadă șoricelului este una dintre cele mai bine cunoscute plante stimulente ale apetitului și a secreției biliare folosite în caz de tulburări gastrointestinale,

cum ar fi: indigestia, dischinezie biliară, colicile abdominale, balonarea.

Plantele din compoziția acestui ceai stimulează secreția și eliminarea de bilă, reduc tendința de contracție excesivă (hipertonie) vezicii biliare, fiind utile pentru îndepărtarea senzației de greutate, a durerilor abdominale, a constipației asociate cu o fiere leneșă și a migrenelor biliare.

Se beau 3 căni cu ceai pe zi, după masă. Durata unei cure este de 2-3 luni. Cura se poate repeta după o pauză de o lună sau la nevoie. Acest ceai nu este indicat femeilor însărcinate, mamelor care alăptează și copiilor sub 6 ani.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru fierea leneșă capsulele **VEZICĂ BILIARĂ LENTĂ - D70** se pot asocia cu soluția **FAREBIL - D48** și ceai **VEZICĂ BILIARĂ - D75**.

Dacă fierea este leneșă și ficatul gras, urmați o cură de 3 luni cu capsulele **VEZICĂ BILIARĂ LENTĂ - D70**

asociate cu ceai **VEZICĂ BILARĂ - D75**, apoi 3 luni cu capsule **HEPATOFIT1 - D58** asociate cu ceai **HEPATOCOL - D43/D44**, urmate de alte 3 luni cu capsule **HEPATOFIT 2 - D58A** asociate cu și ceai **PROTECTOR HEPATIC**. Cura se poate repeta de mai multe ori în aceeași formă.

Pentru fierea nervoasă (hipertonă), capsulele **SPASMOBIL - D71** se pot asocia cu soluția **FAREBIL - D48, D96** timp de 5 zile sau până la liniștirea simptomelor și apoi continuați tratamentul cu ceai **VEZICĂ BILARĂ - D75** timp de 6-8 săptămâni.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Dacă fierea este leneșă (hipotonă), dieta urmărește un regim de crutare biliară prin evitarea grăsimilor care necesită prezența sucului biliar pentru digestie. Feriți-vă de prăjeli, viscere, carne și pește gras, mezeluri, conserve, carne tocată, unt, smântână, brânzeturi grase, oleaginoase (nuci, alune, arahide), ouă, maioneză, produse de patiserie. Asociați în zilnic în dietă alimente cu efect drenor biliar (ulei de măsline presat

la rece, salată verde, andive, anghinare, frunze de pădăie, măsline). Puteți consuma lactate slabe, legume cu celuloză fină (roșii, ardei, vinete, morcovi, fasole verde, dovlecei, salată verde – crude sau gătită), fructe bine coapte, pâine de seară și de grâu integral, deserturi cu fructe și brânză de vaci. Alimentele trebuie să fie pregătite într-un mod cât mai simplu, fără grăsimi (fierbere simplă sau la aburi, coacere), iar mesele să fie repartizate în 4-5 reprize pe parcursul zilei pentru a evita mesele prea încărcate și, implicit, solicierea veziculei bilare.

Dacă fierea este hiperactivă (hipertonă) sau există depuneri de măl la nivelul vezicii bilare, sau chiar pietre la fiere, dieta urmărește evitarea alimentelor colecistochinetice (care stimulează contractia vezicii bilare și eliminarea de bilă), cum sunt: carnea grasă, viscerale, lactatele grase, răntășurile, prăjeliile, legumele cu celuloză dură, usturoiul, castraveții, ardeii, leguminoasele uscate, fructe oleaginoase, ouăle (sunt permise 1-2 pe săptămână), ciocolata, cacao, condimentele iuți, iritante, alcoolul. Consumați legume cu celuloză fină (roșii, morcovi, fasole verde,

dovlecei, salată verde) – crude sau preparate, fructe bine coapte (de preferat sub formă de suc), carne slabă, pește slab, uleiuri vegetale presate la rece, condimente uşoare aromatate (pătrunjel, mărar, leuştean, tarhon), supe de legume, paste făinoase, pâine veche de o zi. Respectaţi un orar regulat al meselor, evitaţi stresul, emoţiile negative, oboseala şi acciden-
daţi-vă timpul necesar pentru relaxare şi odihnă.



Litiiza biliară

Litiiza biliară este o afecţiune caracterizată prin prezenţa unor concreţiuni calcare (formate din săruri şi calciu) în vezica biliară. Este importantă (periculoasă) mai mult prin complicaţiile ei medicale (colecistopancreatita) sau chirurgicale (icter mecanic). Se manifestă prin colici intense şi sindrom dispeptic de tip biliar.

Calculii se formează şi atunci când există o cantitate prea mare de colesterol în bilă sau când funcţia

vezicii biliare este alterată (nu se goleşte normal). Calculii de mici dimensiuni pot duce la formarea unui sediment denumit „nămol biliar”.

Colica biliară tipică apare după consum de alimente grase (de exemplu, maioneze, prăjeli, dulciuri concentrate) ca o durere intensă în zona ficatului sau în capul pieptului, merge în spate, în omoplat sau umărul drept, durează mai mult de un sfert de oră şi determina pacientul să stea imobil într-o anumită poziţie în care-l doare mai puţin. Pe durata crizei poate apărea febră, greaţă sau vărsăturile cu bilă.



FITOTERAPIE

În formele necomplicate de litiază biliară, fitoterapia oferă soluții naturale de reducere a durerii și de dizolvare a pietrelor, dar poate și să prevină reapariția altora. Astfel, pentru tratamentul litiazei și a colicilor biliare puteți folosi produsul **FAREBIL - D96**, capsule moi sau **FAREBIL - D48**, sub formă de soluție, ambele conținând ulei esențial de mentă, de eucalipt și de brad, în bază de ulei de floarea-soarelui. Uleiul esențial de mentă și cel de eucalipt, deși sunt cunoscute în special pentru acțiunea lor la nivelul aparatului respirator, s-au dovedit eficiente în patologia biliară.

Uleiul esențial de mentă stimulează secreția și eliminarea de bilă, înlătură senzația de greață, dizolvă pietrele și mătul biliar, relaxează musculatura neredă a vezicii și căilor biliare, ajută la eliminarea gazelor și reduce senzația de balonare.

Uleiul esențial de eucalipt are acțiune antiinflamatoare, dezinfectantă, antispastică la nivelul căilor biliare și, de asemenea, este eficient în migrenele biliare.



Datorită acțiunii sinergice a ingredientelor sale, **FAREBIL - D48/D96** calmează durerea, reduce severitatea colicilor biliare, previne formarea calculilor prin combaterea stazei biliare și ajută la eliminarea celor formați. Administrați o capsulă sau 3-5 picături pe o bucată de zahăr sau pâine, de 4-5 ori pe zi, între mese. În timpul crizelor luați 2 capsule sau până la 10 de



picături, putând repeta administrarea, la nevoie, după 20 de minute. Cura se face 10-14 zile pe lună sau se ia la nevoie.

Nu folosiți acest preparat dacă aveți ulcer gastro-duodenal sau gastrită acută, nici dacă sunteți însărcinată sau alăptați.

Asociați cu acest produs, puteți folosi **CEAIUL G - PENTRU FIERE ȘI RINICHI - U63** rețeta farmaceutului Farago, care conține troscot (*Polygonii herba*),

rădăcină de osul iepurelui (*Ononidis radix*), mentă (*Menthae herba*), coada șoricelului (*Millefolii herba*), flori de mușetel (*Chamomillae flos*). Plantele din compoziția acestui ceai au, în același timp, proprietăți coleretic-cologice (stimulează secreția și eliminarea bilei), cât și diuretice, antispastice, antiseptice, antiinflamatoare. Troscotul, prin conținutul său bogat în acid silicic, dizolvă pietrele de la fiere și rinichi și previne formarea lor.

Farmacistul Farago recomandă ceaiul în litiază biliară și renală, colici asociate, dischinezie biliară și per-soanelor cu predispoziție la formarea calculilor.

Se beau 3 căni cu ceai pe zi. Durata unei cure obișnuite este de 2-3 luni.

Nu se indică administrarea la copii sub 12 ani, femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

SUGESTII DE ASOCIERI TERAPEUTICE

Pentru litiază biliară recomand **FAREBIL - D48/D96**, administrată timp de 2 săptămâni, urmate de o

pauză de 2 săptămâni. Repetați cura timp de 3-6 luni, în funcție de dimensiunea pietrei. În paralel luați **CEA-IUL G - PENTRU FIERE ȘI RINICHI - U63**.

Pentru colică biliară recomand **FAREBIL - D48/D96**, câte 2 capsule sau până la 10 picături, putând repeta administrarea, la nevoie, după 20 de minute (în funcție de intensitatea durerii), asociat cu capsule **SPASMobil - D71**.

RECOMANDĂRI DE DIETĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ

Evitați alimentele care pot declanșa o colică biliară: afumături, tocături, sarnale, mezeluri grase, slănină, jumări, supe și ciorbe de carne grasă, tocăniță cu ceapă prăjită, ciorbă cu ceapă caldă în ulei și dresă cu răntaș și smântână din beșug, icre, brânzeturi grase în cantitate mare și asortate cu salate cu maioneză sau salată de vinete și mușei de usturoi. De asemenea, ciocolata sub orice formă și prăjiturile cu multă cremă pot fi factori declanșatori ai crizelor de fiere. Pot fi luate în discuție și alte asocieri nefericite, dar din păcate

destul de frecvente, cum ar fi fasole frecată cu varză murată și ulei de dovleac; tort cu cremă de nuci, luat după o masă la care ați servit și ouă umplute, ciorbă de perișoare cu smântână, friptură de porc sau șnițel cu cartofi prăjiți și salată de castraveți cu mușei.

Vezi și dieta recomandată la dischinezia biliară hipertonică, p. 236.

Cura cu ulei de măsline și lămâie dizolvă gradat și fără riscuri calculii biliari. Storceți zeama unei lămâi și o amestecați cu o lingură de ulei de măsline (de preferat presat la rece). Luați preparatul dimineața pe stomacul gol, iar apoi stați întinși pe partea dreaptă timp de 10-15 minute. Puteți realiza această cură fără întrerupere o perioadă de timp de 1-3 luni, în funcție de mărimea pietrei. Pe perioada curei urmați un regim alimentar de cruțare biliară (vezi p. 236).

Bibliografie

1. Chakurski I.; Matev M.; Stefanov G.; Koichev A.; Angelova I. – Treatment of duodenal ulcers and gastroduodenitis with a



- herbal combination of *Symphitum officinalis* and *Calendula officinalis* with and without antacids. *Vutr Boles*. 1981; 20:44-7
2. Melese E.; Asres K.; Asad M.; Engdawork E. – Evaluation of the antipeptic ulcer activity of the leaf extract of *Plantago lanceolata* L. in rodents. *Phytother Res*. 2011 Aug; 25(8):1174-80. doi: 10.1002/ptr.3411. Epub 2011 Feb. 7
 3. Yoshikawa M.; Murakami T.; Kishi A.; Kageura T.; Matsuda H. – Medicinal flowers. III. Marigold. (1): hypoglycemic, gastric emptying inhibitory, and gastroprotective principles and new oleanane-type triterpene oligoglycosides, calendasonins A, B, C, and D, from Egyptian *Calendula officinalis*. *Chem Pharm Bull* (Tokyo). 2001; 49:863-70
 4. Rafatullah S.; Tariq M.; Mossa J.S.; Al-Yahya M.A.; Al-Said M.S.; Ageel A.M. – Anti-secretagogue, anti-ulcer and cytoprotective properties of *Acorus calamus* in rats. *Fitoterapia*. 1994; 65:19-23
 5. Mahady G.B.; Pendlant S.L.; Stoia A.; Chadwick L.R. – In vitro susceptibility of *Helicobacter pylori* to isoquinoline alkaloids from *Sanguinaria canadensis* and *Hydrastis canadensis*. *Phytother Res*. 2003 Mar; 17(3):217-21
 6. Marone P.; Bono L.; Leone E.; Bona S.; Carretto E.; Perversi L. – Bactericidal activity of *Pistacia lentiscus* mastic gum against *Helicobacter pylori*. *J Chemother*. 2001 Dec; 13(6):611-4
 7. Sotirios Paraschos et al. – In vitro and in vivo activities of Chios mastic gum extracts and constituents against *Helicobacter pylori*. *Antimicrob Agents Chemother*. 2007 Feb; 51(2):551-9
 8. Al-Habbal M.J. et al. – A double-blind controlled clinical trial of mastic and placebo in the treatment of duodenal ulcer. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 1984 Sept.-Oct; 11(5):541-4
 9. Lyudmila Boyanova et al. – Activity of Bulgarian propolis against 94 *Helicobacter pylori* strains in vitro by agar-well diffusion, agar dilution and disc diffusion methods. *Med Microbiol* 54 (2005), 481-483
 10. Ingolfssdottir, K. et al, 1997 – In vitro susceptibility of *Helicobacter pylori* to protolicheterinic acid from the lichen *Cetraria islandica*. *Antimicrob Agents Chemother* 41(1):215217
 11. Ingolfssdottir, K.; W. Breu; S. Huneck; G.A. Gudjonsdottir; B. Müller-Jakic, and H. Wagner, 1994 – In vitro inhibition of 5-lipoxygenase by protolicheterinic acid from *Cetraria islandica*. *Phytomedicine* 1:187-191
 12. C. Cwikla et al. – Investigations into the Antibacterial Activities of Phytotherapeutics against *Helicobacter pylori* and *Campylobacter jejuni*. *Phytother. Res*. 24: 649-656 (2010)
 13. G.E. Bergonzelli et al. – Essential Oils as Components of a Diet-Based Approach to Management of *Helicobacter* Infection. *Antimicrob Agents Chemother*. Oct. 2003; 47(10): 3240-3246
 14. Pengelly, A.; Bennett, K.; Spelman, K. & Tims, M. (2012) – Appalachian plant monographs: *Hydrastis canadensis* L., goll-denseal. Appalachian Center for Ethnobotanical Studies
 15. Berghofer R.; Holzl J. – Isolation of 13,II 8- biapigenin (amentoflavone) from *Hypericum perforatum*. *Planta med* 55:91.1989



16. Shipilochliev T.; Dimitrov V.; Aleksandrova E. – Anti-inflammatory action of a group of plant extracts. *Ver Med. Nauki* 18(6) : 87-94
17. Bianchi Porro G.; Pettillo M.; Lazzaroni M et al. – Comparison of pirenzepine and carbinoxolone in the treatment of chronic gastric ulcer: a double-blind endoscopic trial. *Hepatogastroenterology*; 32: 293-295. 1985
18. Delpour A.R.; Zolfaghari M.E.; Samadian T.; Vahedi Y. – The protective effect of liquorice components and their derivatives against gastric ulcer induced by aspirin in rats. *J Pharm Pharmacol* Feb; 46(2): 148-9. 1994
19. Wilson J.A. – A comparison of carbinoxolone sodium and dextropropriofenadine in the treatment of gastric ulcer in the ambulant patient. *Br J Clin Pract* 26(12):563-566. 1972
20. British herbal pharmacopoeia 1996, ISBN-10: 0903032104 – p. 110, 122, 174
21. Carol A. Newall, Linda A. Anderson; J. David Phillipson – „Herbal Medicines a Guide for health care professionals”, The Pharmaceutical Press, London 1996, ISBN 0 85369 289 0 – p. 183, 210, 250
22. Farmacopeea Romana, ediția a X-a, Editura Medicală, București, 1993, ISBN 973-39-0226-8 – p. 483, 590
23. Farmacopeea europeana, ediția a IV-a, Concl. of Europe, Strasbourg, 2002, ISBN 92-871-4587-3 – p. 1353, 1478
24. Gruenewald Joerg, Brendler Thomas, Jaenicke Christofor – PDR for Herbal Medicines, Editura Thomson PDR, Montrale, 2004 ISBN 1-56363-512-7 – p. 289, 454, 510, 767
25. Iserin Paul – Encyclopédie des Plantes Médicinales, Editura Larousse – Bourdas, 1997, ISBN 2-03-507125-9 – p. 90, 104, 220
26. Istudor Viorica – Farmacognozie, fitochimie, fitoterapie, Vol. 1, Editura Medicală, București, 1998, ISBN 973-39-0364-7 – p. 88, 233, 300
27. Istudor Viorica – Farmacognozie, fitochimie, fitoterapie, Vol. 2, Editura Medicală, București, 2001, ISBN 973-39-0438-4 – p. 119
28. Maex Wichel – „Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals”, Medpharm Scientific Publishers, Stuttgart, 1994, ISBN 3-88763-025-4 – p. 273, 301, 379
29. Grigorescu E.; Lazăr M.I.; Stănescu U.H.; Ciulei I. – Index fitoterapeutic, Iași, 2001, Ed. Cantes – p. 95, 268, 272, 301, 383
30. Scarlat M.A.; Tohăneanu M. – Mlc tratat de fitomedicină, vol. II, Ed. World Galaxy, Ploiești, 2003, ISBN 973-86333-2-x – p. 116, 150, 164, 259, 364, 365
31. Răcz-Kotilla E.; Răcz G.; Némeczki Agneta – Acțiune keratoplastică a unor preparate din Flores Calendulae. *Practica Farmaceutică*, București, 1976, 2, p. 59
32. Elena Ciobanu, Cărac Magdalena Cravenco, O. Contz, Aurora Bălan – Contribuții la studiul speciei *Calendula officinalis* L., Congresul Național de Farmacie, 1989
33. I. Echim; M. Monea; I. Ciulei; C. Csedő – Efectul antimicrobian al extracelor de *Myrcelis muralis*. Congresul Național de Farmacie, București, 1989

34. Bisset N.G.; Wichtl M. (Editors) – "Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals", second edition, 2001, medpharm GmbH Scientific Publishers, Stuttgart, Germany
35. HagerROM 2004 – Hagers Handbuch der Drogen und Arzneistoffe, 2005, Springer Verlag GmbH & Co. KG, Heidelberg, Germany
36. Herbal Remedies/Heilpflanzen, Version 5, 2003, medpharm GmbH Scientific Publishers, Stuttgart, Germany 114
37. Tewari, S.N. and A.K. Wilson (1973) – "Deglycyrrhizinated liquorice in duodenal ulcer", Practitioner 210(260): 820-3
38. ESCOP monographs, second edition, 2003, p. 297, p. 74-76, p. 118-122
39. Li Y.; Xü C.; Zhang Q.; Liu J.Y. Tan R.X. – In vitro anti-*Helicobacter pylori* action of 30 Chinese herbal medicines used to treat ulcer diseases. J. Ethnopharmacol. 2005 Apr. 26; 98(3):329-33
40. Geetha Suryakumar, Asheesh Gupta – Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.). Review. Journal of Ethnopharmacology 138 (2011) 268-278
41. Kolida S.; Meyes D.; Gibson G.R. – A double-blind-placebo-controlled study to establish the bifidogenic dose of inulin in healthy humans. *Eur J Clin Nutr* 2007; 61: 11189-1195.
42. Kinnunen O.; Winblad I.; Koistinen P.; Salokannel J. – Safety and efficacy of a bulk laxative containing senna versus lactulose in the treatment of chronic constipation in geriatric patients. *Pharmacology*. 1993 Oct.; 47 Suppl. 1:253-5
43. A. Morales, D. Hernández, S. Bustamante, I. Bachiller, A. Rojas – Review Article. Is Senna Laxative Use Associated to Cathartic Colon, Genotoxicity, or Carcinogenicity? *Journal of Toxicology* Volume 2009 Article ID 287247, 8 pages
44. Nusko G.; Schneider B.; Schneider I.; Wittekind C.; Hahn E.G. – Anthranoid laxative use is not a risk factor for colorectal neoplasia: results of a prospective case control study. *Gut*. 2000; 46(5):651-655
45. Jabeen Q.; Bashir S.; Lyoussi B.; Gilani A.H. – Coriander fruit exhibits gut modulatory, blood pressure lowering and diuretic activities. *Journal of Ethnopharmacology*. 2009; 122(1):123-30
46. Vasudevan, K.; Vembar, S.; Veeraghavan, K.; Haranath, P.S. – Influence of intragastric perfusion of aqueous spice extracts on acid secretion in anesthetized albino rats. *Indian Journal of Gastroenterology*. 2000, 19, 53-56
47. Nematy M.; Kangar M.; Mohajeri S.M.R.; Zadeh T.S.A.; Jomezadeh M.R.; Hasani O.A. et al. – The effect of hydroalcoholic extract of *Coriandrum sativum* on rat appetite. *Avicenna Journal of Phytomedicine*. 2013; 3(1):91-97.
48. Gilani A.U.; Shah A.J.; Ahmad M.; Shaheen F. – Antispasmodic effect of *Acorus calamus* Linn, is mediated through calcium channel blockade. *Phytother Res*. 2006 Dec.; 20(12):1080-4
49. Rojas A.; Bah M.; Rojas J.I.; Gutiérrez D.M. – Smooth muscle relaxing activity of gentiopicroside isolated from *Gentiana spathacea*. *Planta Med*. 2000; 66(8):765-767
50. Radix *Gentianae Luteae*. In: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol. 13. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 1999



51. Mamaghani A.; Maham M.; Dalir-Naghadch B. – Effects of ginger extract on smooth muscle activity of sheep reticulum and rumen. *Veterinary Research Forum*. 2013; 4(2):91-97
52. Gregory S. Kelly; N.D. Bromelain – A Literature Review and Discussion of its Therapeutic Applications. *Alternative Medicine Review*, Volume 1, Number 4, 1996, 243-257
53. Rajendra Pavan, Sagna Jain, Shraddha, and Ajay Kumar – „Properties and Therapeutic Application of Bromelain: A Review”, *Biotechnology Research International*, vol. 2012, Article ID 976203, 6 pages, 2012
54. Gird C.E. – Curs de Farmacognozie Fitochimie Fitoterapie. Vol. I, București, 2010, pag 92-94, 120/121, 150, 216
55. http://www.cma.europa.eu/docs/en_GB/document_library/Herbal_-_HMPC_assessment_report/2015/07/WC500190400.pdf
56. Herbal Medicines. Pharmaceutical Press. 2013, London, p. 507-512
57. Kaur A.K.; Wahi A.K.; Kumar B.; Bhandari A.; Prasad N. – MILK THISTLE (SILYBUM MARIANUM): A REVIEW. *International Journal of Pharma. Research and Development*. 2011, 2(3), 0974 – 9446
58. Cheng N.; Ren N.; Gao H.; Lei X.; Zheng J.; Cao W. – Antioxidant and hepatoprotective effects of Schisandra chinensis pollen extract on CCl₄-induced acute liver damage in mice. *Food Chem Toxicol*. 2013 May; 55:234-40
59. Kubo S.; Ohkura Y.; Mizoguchi Y.; Matsui-Yuasa I.; Orani S.; Morisawa S. et al. – Effect of Gomisin A (TJN-101) on liver regeneration. *Planta Med*. 1992 Dec; 58(6):489-92
60. Gebhardt R.; Fausel M. – Antioxidant and hepatoprotective effects of artichoke extracts and constituents in cultured rat hepatocytes. *Toxicol In Vitro*. 1997 Oct; 11(5):669-72
61. Ahmed A.M. – Protective Effect of Artichoke (Cynara scolymus L.) Leaves and Pulp Extracts Against Carbon Tetrachloride-Induced Acute Hepatotoxicity in Rats. *World Applied Sciences Journal* 32 (6): 1004-1014, 2014
62. Shenghua Gu, Bei Cao, Runbin Sun, Yueqing Tang, Janice L. Palotra, Xiao-Lei Wu et al. – A metabolomic and pharmacokinetic study on the mechanism underlying the lipid-lowering effect of orally administered berberine. *Mol. BioSyst.*, 2015, 11, 463-474
63. Vahlensieck U.; Hahn R.; Winterhoff H.; Gumbinger H.G.; Nahrstedt A.; Kemper F.H. – The effect of Chelidonium majus herb extract on cholesteris in the isolated perfused rat liver. *Planta Med*. 1995 Jun; 61(3):267-71
64. Maji A.K.; Banerji P. – Chelidonium majus L. (Greater celandine) – A Review on its Phytochemical and Therapeutic Perspectives. *International Journal of Herbal Medicine* 2015; 3 (1): 10-27
65. Mahesh A.; Jeyachandran R.; Cindrella L.; Thangadurai D.; Veerapur V.P.; Muralidhara Rao D. – Hepatocurative potential of sesquiterpene lactones of Taraxacum officinale on carbon tetrachloride induced liver toxicity in mice. *Acta Biol Hung*. 2010 Jun; 61(2):175-90
66. Choi U.-K.; Lee O.-H.; Yim J.H. et al. – Hypolipidemic and Antioxidant Effects of Dandelion (Taraxacum officinale) Root

- and Leaf on Cholesterol-Fed Rabbits. *International Journal of Molecular Sciences*. 2010; 11(1):67-78
67. Clare B.A.; Conroy R.S.; Spelman K. – The Diuretic Effect in Human Subjects of an Extract of *Taraxacum officinale* Folium over a Single Day. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2009; 15(8):929-934
 68. Cilurzo F. – Coumarin-based or melilot-based transdermal plasters. *A C R Applied Coating Research*. 2000
 69. Wu Y.W.; Chen K.D.; Lin W.C. – Effect of *Ganoderma tsugae* on chronically carbon tetrachloride-intoxicated rats. *Am J Chin Med*. 2004; 32(6):841-50
 70. Lin K.W.; Maitraie D.; Huang A.M.; Wang J.P.; Lin C.N. – Triterpenoids and an alkamide from *Ganoderma tsugae*. *Fitoterapia*. 2016 Jan; 108:73-80
 71. Mau J.-L.; Lin H.C.; Chen C.C. – Antioxidant properties of several medicinal mushrooms. *J Agric Food Chem*. 2002 Oct 9; 50(21):6072-7
 72. Li F.; Zhang Y.; Zhong Z. – Antihyperglycemic Effect of *Ganoderma lucidum* Polysaccharides on Streptozotocin-Induced Diabetic Mice. *International Journal of Molecular Sciences*. 2011; 12(9):6135-6145
 73. Shalini V.K.; Srinivas L. – Lipid peroxide induced DNA damage: protection by turmeric (*Curcuma longa*). *Mol Cell Biochem*. 1987 Sep; 77(1):3-10
 74. NOGUCHI N.; KOMURO E.; NIKI E.; WILLSON R.L. – Action of Curcumin as an Antioxidant against Lipid Peroxidation. *J. Jpn. Oil Chem. Soc. (YUKAGAKU)*. Vol. 43. No. 12 (1994)
 75. PERRONE D.; ARDITO F.; GIANNATEMPO G. et al. – Biological and therapeutic activities, and anticancer properties of curcumin. *Experimental and Therapeutic Medicine*. 2015; 10(5):1615-1623
 76. Enman J.; Rova U.; Berglund K.A. – Quantification of the bioactive compound eritadenine in selected strains of shiitake mushroom (*Lentinusedodes*). *J Agric Food Chem*. 2007 Feb. 21; 55(4):1177-80
 77. Turlo J.; Gutkowska B.; Herold F. – Effect of selenium enrichment on antioxidant activities and chemical composition of *Lentinula edodes* (Berk.) Pegl. mycelial extracts. *Food and Chemical Toxicology. Volume 48, Issue 4, Aprilie. 2010, Pages 1085-1091*
 78. Akamatsu S.; Watanabe A.; Tamesada M.; Nakamura R.; Hayashi S.; Kodama D.; Kawase M.; Yagi K. – Hepatoprotective effect of extracts from *Lentinus edodes* mycelia on dimethylnitrosamine-induced liver injury. *Biol Pharm Bull*. 2004 Dec; 27(12):1957-60
 79. Sugiyama K.; Akachi T.; Yamakawa A. – Hypcholesterolemic action of eritadenine is mediated by a modification of hepatic phospholipid metabolism in rats. *J Nutr*. 1995 Aug; 125(8):2134-44



**REGULAMENTUL (UE) NR. 1169/2011 AL PARLAMENTULUI EUROPEAN
ȘI AL CONSILIULUI, DIN 25 OCTOMBRIE 2011,
privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare, [...],
Jurnalul Oficial al Uniunii Europene, L 304/18.
<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/?uri=celex:32011R1169>**

**ANEXA XIII
CONSUMUL DE REFERINȚĂ
PARTEA A - CONSUMUL ZILNIC DE REFERINȚĂ DE VITAMINE ȘI MINERALE (ADULȚI)**

1. Vitamine și minerale care pot fi declarate și valorile nutriționale de referință ale acestora (VNR)

Vitamina A (μg)	800
Vitamina D (μg)	5
Vitamina E (mg)	12
Vitamina K (μg)	75
Vitamina C (mg)	80
Tiamină (mg)	1,1
Riboflavină (mg)	1,4
Niacină (mg)	16
Vitamina B6 (mg)	1,4

Acid folic (μg)	200
Vitamina B12 (μg)	2,5
Biotină (μg)	50
Acid pantotenic (mg)	6
Potasiu (mg)	2000
Clorură (mg)	800
Calciu (mg)	800
Fosfor (mg)	700
Magneziu (mg)	375

Fier (mg)	14
Zinc (mg)	10
Cupru (mg)	1
Mangan (mg)	2
Fluorură (mg)	3,5
Seleniu (μg)	55
Crom (μg)	40
Molibden (μg)	50
Iod (μg)	150

Index de plante

A

acai (*Euterpe oleracea*) 165
 acerola (*Malpighia glabra*) 50, 52
 afin fructe (*Myrtilli fructus*) 54, 165
 afin frunze (*Myrtilli folium*) 206, 207
 alge marine (*Undaria pinnatifida*) 70
 aloe (*Aloe folium*) 176, 198, 202
 ananas (*Ananas comosus*) 174
 anason (*Anisi aetheroleum*) 95
 angelică (*Angelicae radix*) 176
 anghinare (*Cynarae folium*) 155, 156, 157, 176, 218, 221, 232, 235

arbore de camfor (*Cinnamomum camphora*) 215
 argilă 184, 190, 202
 armurariu (*Silybi mariani fructus*) 156, 218, 221, 223, 227
 arnică (*Arnicae flos*) 161, 212
 astragalus 104

B

boldo (*Boldo folium*) 222, 223, 232
 boz (*Sambuci ebuli radix*) 177, 202

brusture (*Bardanae radix*) 176, 223
 busuioc (*Basilici herba*) 89, 102, 176

C

cardamom (*Cardamomi fructus*) 191, 195, 203
 castane (*Hippocastani semen*) 160, 161, 212
 cărbune medicinal 206
 cătină (*Hippophae fructus*) 50, 55, 227
 cătușnică (*Nepetae herba*) 191
 ceai verde (*Theae folium*) 157, 165
 cimbrisor (*Serpilli herba*) 94, 98, 99, 176
 cimbru (*Thymi herba*) 105, 121, 125, 208, 213, 223
 ciuboțica cucului (*Primulae flos*) 95, 121
 coacăz fructe (*Ribes nigri fructus*) 165
 coada calului (*Equiseti herba*) 145
 coriandru (*Coriandri fructus*) 174, 191
 crăițe (*Tagetes flos*) 54
 crețușcă (*Ulmariae herba*) 103, 105
 crușin (*Frangulae cortex*) 200

D

- dafin (*Lauri folium*) 174, 230, 232
drojdie de bere (*Saccharomyces cerevisiae*) 61, 67, 73, 74, 79, 83, 84

E

- echinacea (*Echinacea herba*) 98, 99
eucalipt (*Eucalyptus globulus*) 215

F

- fenicul (*Foeniculi oetheroleum*) 95, 99, 120, 184
flori de siminoc (*Helichrysi flos*) 223, 235
flori de șofrânel (*Carthami flos*) 144
fumăriță (*Fumariae herba*) 227, 235

G

- geanșă (*Gentianae radix*) 174, 176
germeni de grâu (*Triticifructus germinatus*) 61, 71, 218
germeni de hrișcă (*Fragopyri esculenti semen*) 67, 79
gheara mței (*Uncaria tomentosa*) 83
ghimbir (*Zingiberis rhizoma*) 89, 98, 99, 105, 121, 125, 157, 163, 174, 191, 203
ghindă de stejar (*Quercus fructus*), 206
Ginkgo biloba (*Ginkgo folium*) 163, 211
goji (*Lycium barbarum*) 54, 165

H

- Haematococcus pluvialis* 165, 166
hibiscus (*Hibisci flos*) 142, 143, 145
hrean (*Armoracia radix*) 98, 99, 119
Hydrastis canadensis 183, 213, 214, 241

I

- iarba tâlhăruului (*Mycelis muralis herba*) 180, 181
iască (*Fomes fomentarius*) 248
isop (*Hyssopi herba*) 89, 102, 119, 125, 180

L

- lavandă (*Lavandulae flos*) 142, 144, 151, 152, 177, 193, 195
lemn dulce (*Liquiritiae radix*) 91, 98, 99, 125, 180, 184, 186, 200, 203

- lemongrass (*Cymbopogon citratus*) 215

- leuștean (*Levistici folium*) 145

- lichen de piatră (*Lichen Islandicus*) 95, 98, 99, 108

- lucernă (*Medicaginis herba*) 70, 163, 203

M

- măitake (*Grifolia frondosa*) 44, 82
măceșe (*Gynsobati fructus*) 50, 52, 130, 150, 163
mărar (*Anebi fructus*) 198, 200
măslin frunze (*Oleae folium*) 108, 142, 144, 155, 156, 157, 160, 193, 213

mesteacăn (*Betulae folium*) 145, 176
 morcovi (*Dauci radix*) 47, 54, 57, 72, 148, 189, 236
 muguri de pin (*Pini turiones*) 94, 98, 99, 121
 mușetel (*Chamonillae flos*) 89, 177, 186, 208, 239
 muștar (*Sinapis albae semen*) 174

N

nalbă (*Althaeae radix*) 95, 186
 niaouli (*Melaleuca quinquineria*) 215
 noni (*Morinda citrifolia*) 248
 nuc frunze (*Juglandis folium*) 176, 208
 nucșoară (*Myristica fragrans*) 215

O

obligeană (*Calami rhizoma*) 174, 176, 184, 186, 193, 198, 232
 orthosiphon (*Orthosiphon stamineus*) 248
 orz verde (*Hordei herba*) 28, 29, 61, 67, 70, 73
 osul iepurelui (*Ononidis radix*) 145, 239

P

papaya (*Carica papaya*) 174
 păducel (*Crataegi folium cum flore*) 140, 142, 143, 150, 151, 152, 163, 176
 pădăie (*Taraxaci herba*) 155, 157, 176, 223, 235
 pătlăgină (*Plantaginis folium*) 94, 121, 125, 176, 180, 186
 pin (*Pini aetheroleum*) 95

piper (*Piperis nigri fructus*) 98, 99
 pir (*Agropyri repentis rhizoma*) 145
 plămânărică (*Pulmonariae folium*) 96, 105
 propolis 48, 91, 94, 95, 98, 99, 119, 120, 123, 130, 184, 212, 241
 psyllium (*Plantago ovata*) 197, 202, 203

R

rășină de Mastic (*Pistacia lentiscus*) 183, 241
 reishi (*Ganoderma lucidum*) 82
 resveratrol 151, 160, 165
 revert (*Rhei rhizoma*) 176, 198
 ridiche neagră (*Raphanus sativus nigra*) 98, 99
 rostopască (*Chelidonii herba*) 125, 155, 157, 176, 191, 218, 222, 223, 226, 233, 235
 rozmarin (*Rosmarini folium*) 89, 152, 157, 233
 Ruscus aculeatus (*Rusci rhizoma*) 160

S

salcâm (*Robiniae flos*) 186
 salcie (*Salicis cortex*) 89, 102, 103, 108, 176
 salvie (*Salviae herba*) 152, 176, 191, 195, 233
 scaiul vântului (*Eryngii campestri herba*) 94, 95, 98, 99, 121
 schinel (*Cnici benedicti herba*) 227
 schizandra (*Schisandra chinensis*) 218, 244
 scorțișoară (*Cinnamomi cortex*) 89, 193
 semințe de in (*Linii semen*) 203



semințe de schinduf (*Foenugraci semen*) 79
 senna (*Sennae folium*) 198, 200, 203, 211
 shiitake (*Lentinus edodes*) 44, 82, 245
 sparanghel (*Asparagus officinalis radix*) 145
 spirulină (*Spirulina platensis*) 70
 struguri (*Vitis vinifera*) 151, 160, 165
 sunătoare (*Hyperici herba*) 144, 176, 180, 186, 193, 195, 223,
 233, 235

șerlai (*Salviae sclareae herba*) 195
 șovătur (*Origani herba*) 104, 105, 121, 177

T

taipa găștii (*Leonuri herba*) 140, 144, 150, 152, 176
 tathon (*Dracunculi herba*) 140, 145
 tei (*Tiliae flos*) 94, 121, 152, 195
 topinambur (*Helianthus tuberosus*) 163, 203
 trifoiște de baltă (*Meryanthes trifoliata*) 102
 troscot (*Polygoni avicularis herba*) 145, 176
 turia mare (*Agrimoniae herba*) 208, 235
 turmeric (*Curcuma longa rhizoma*) 156, 160, 221, 227

U

ulei esențial cimbru (*Thymi aetheroleum*) 92, 99, 113, 120

ulei esențial de brad (*Abietis aetheroleum*) 98
 ulei esențial de coada șoricelului (*Millefolii aetheroleum*) 161,
 212

ulei esențial de cuișoare (*Caryophyllorum aetheroleum*) 113,
 114, 183

ulei esențial de eucalipt (*Eucalypti aetheroleum*) 95, 102
 ulei esențial de fenicul (*Foeniculi aetheroleum*) 120, 184

ulei esențial de lămâie (*Citri aetheroleum*) 98, 100, 102, 223
 ulei esențial de mentă (*Menthae aetheroleum*) 91, 102, 184
 ulei esențial de ti-tree (*Melaleuca alternifolia aetheroleum*)
 98, 114, 120

unguia găinii (*Astragalus membranaceus*) 82, 98, 133
 urzică (*Urticae herba*) 54, 70, 176, 211
 usturoi (*Allii sativi bulbus*) 104, 140, 157

V

vâsc (*Visci folium cum stipites*) 140
 ventrilică (*Veronicae herba*) 157

Z

zmeur frunze (*Rubi idaei folium*) 208

Index de boli



- A**
- amigdalită 88, 109, 113, 117, 118, 119, 129, 130
 - anemie feriprivă 5, 65, 66, 68
 - arteriopatie obliterantă a membrilor inferioare 162, 167
 - arterită 162
 - astm bronșic 16, 44, 95, 103, 117, 125
- B**
- boală arterială periferică 165, 168
- C**
- cardiopatie ischemică 22, 62, 150, 152, 153, 154
 - carență de crom 76-81
 - carență de fier 65-72
 - carență de magneziu 72-76
 - carență de seleniu 76-82
 - carență de vitamina A 52-57
 - carență de vitamina C 48-52
 - carență de vitamine B 57-65
 - carență de zinc 76-82
- D**
- colon iritabil 18, 196, 200, 206
 - constipație 59, 62, 67, 68, 177, 192, 193, 194, 198, 200, 201, 202, 203, 205, 211, 212, 213, 232
 - diaree 20, 50, 59, 192, 193, 194, 197, 200, 201, 207, 208, 210, 213, 218
 - dischinezie biliară 6, 62, 177, 230, 235, 239, 240
 - dislipidemie 36, 149, 155, 156, 158, 164
 - dispepsie 174, 176
- E**
- enterocolită 18, 62
- F**
- febră 88, 102, 104, 107, 110, 111, 118, 119, 121, 122, 124, 126, 130, 177, 237
- G**
- gastrită 30, 62, 106, 110, 116, 117, 120, 174, 178, 180, 181, 182, 185, 186, 187, 188, 192, 216, 239

H

Helicobacter pylori 131, 173, 180, 182, 183, 184, 188, 241, 243

hemorizi 65, 212

hepatită 44, 62, 64, 157, 221, 223, 225, 226, 227, 229, 231
hipercolesterolemie 62, 71, 77, 146, 149, 155, 156, 158,

177, 228

hipertensiune arterială 16, 18, 44, 62, 138 ș.u., 156

I

indigestie 174, 176, 177, 178

immunitate 40-48

insuficiență cardiacă 150

insuficiență circulatorie periferică 161, 163

insuficiență venoasă cronică 161

insuficiență veno-limfatică 161

L

laringită 108, 110

litiază biliară 174, 223, 238, 239

N

nevroza cardiacă 137, 149, 177

O

obstrucție nazală 102, 110, 118, 121

odinofagie (durere de gât) 6, 91, 107, 110, 118
otită 117, 130, 131

P

palpitații 59, 73, 75, 137, 142, 144, 149, 150, 151, 152, 153
parazitoză digestivă 117, 177, 213, 214, 215, 217

R

rectocolită ulcero-hemoragică 210

rinoфарingită 102, 107

S

sinuzită 109, 117, 128

steatoză hepatică 64, 71, 155, 157, 177, 219, 220, 224

T

tensiune oscilantă 137, 149

tromboflebită 160

tulburări cardiace funcționale 149 ș.u.

tuse productivă 94, 110, 119

tuse seacă 22, 93, 94, 96, 107, 110

U

ulcer gastroduodenal 110, 116, 175, 180, 181, 185, 187, 188, 216, 239

Index de produse fitoterapeutice

A

ANTIOXIDANT + ANTIAGING - M117, capsule 47,
56, 64, 149, 158, 165, 167

B

B COMPLEX VITAMINE - F172, capsule 47, 52, 57,
60, 61, 63, 64, 75, 81, 224, 229

BIOMICIN - A2, soluție 113, 114, 115, 116, 117, 121,
123, 125, 127, 129, 130, 131

BIOMICIN - A14, capsule moi 90, 113, 114, 115, 116,
117, 118, 119, 121, 123, 125, 127, 129, 130, 131, 217

BIOMICIN FORTE - A3, soluție 113, 114, 116, 117, 121,
123, 125, 127, 129

BIOMICIN FORTE - A15, capsule moi 90, 113, 114,
115, 116, 117, 118, 119, 121, 123, 125, 127, 129

BIOSEPT - A4, tinctură 106, 119, 120, 121, 123

BIOSEPT - A5, capsule 90, 108, 109, 110, 123, 125

BIOVENAL - C29, gel 161, 212

BIOVENAL - C37, capsule 160, 161

C

CALMOCARD 1 - C35, capsule 150, 152, 153

CALMOCARD 2 - C35A, capsule 151, 152, 153

CALMOCARD - C22/C23, ceai 152, 153

CEAIUL D - DIGESTIV - D41 176, 178, 191

CEAIUL G - PENTRU FIERE ȘI RINICHI - U63
239, 240

CEAIUL P - CEAI PULMONAR - R14 96, 110

CEAIUL T - CEAI PENTRU TENSIUNE - C26 144,
147

CEAIUL U - PENTRU STOMAC - D42 178, 186, 188,
189

CLOROFILĂ - F166 64, 70, 71, 75

COLESTEROL 1 - M105, capsule 146, 147, 154, 155,
156, 158

COLESTEROL 2 - M105A, capsule 146, 147, 156, 158,
167



- C**
- COLESTEROL – M102/M103, ceai 157, 158
- COLESTEROL – M110, tinctură 157, 165, 167
- COLON SĂNĂTOS – D64/D88, ceai 195, 196
- COLON SĂNĂTOS – D66, capsule 193, 194, 196
- CROM, SELENIU, ZINC – F176, capsule 47, 56, 57, 75, 79, 80, 81, 158, 167
- CURĂȚAREA COLONULUI – D92, complex 202, 204, 212
- CURĂȚAREA FIȚATULUI – D93, complex 158, 224
- D**
- DIGESTIE UȘOARĂ – D57, capsule 174, 176, 178
- DIGESTIV ANTIBALONARE – D65, ceai 191, 196
- DIUROFTT 1 – U64, capsule 144, 147
- DIUROFTT 2 – U64A, capsule 145, 147
- E**
- ENTEROSTOP – D51, ceai 196, 207, 208, 210, 211
- ENTEROSTOP – D68, capsule 206, 210
- F**
- FAREBIL – D48, soluție 178, 235, 236, 238, 239, 240
- FAREBIL – D96, capsule moi 178, 236, 238, 239, 240
- FIER+MOLIBDEN – F177, capsule 46, 52, 64, 67, 68, 71
- FITOTENSIN 1 – C27, capsule 140, 141, 142, 143, 147
- FITOTENSIN 2 – C27A, capsule 142, 143, 147
- G**
- GASTRACID – D100, comprimate masticeabile 116, 184, 188, 189, 190, 191
- GASTRIC – D40/D62, ceai 186, 188, 189
- GINSENG ȘI BRÂNCA URSULUI – F169, capsule 56
- GOJI, AFINE ȘI CĂȚINĂ – F167, capsule 46, 52, 55, 56, 63, 64, 71
- H**
- HAPCIU – R2/R31, ceai 98, 105, 107
- HAPCIU – R3, capsule 90, 103, 104, 105, 107, 108
- HAPCIU – R4, tinctură 105, 108, 121
- HAPCIU SOLUBIL – R30 102, 108, 110, 118, 119, 123
- HAPCIU – SCADDE FEBRA – R6, loțiune 89
- HAPCIU – SUDORIFIC – R5, ceai 89
- HAPCIU – UȘUREAZĂ RESPIRAȚIA – R7, soluție 90, 91, 107, 121, 123, 124, 127
- HELICOSTOP – D91, capsule 183, 184, 188
- HEMORLAX – D52/D53, ceai 211, 212
- HEPATIC – D45, ceai 249
- HEPATOCOL – D43/D44, ceai 222, 224, 229, 230, 236
- HEPATOCOL – D127, comprimate masticeabile 224, 227, 228, 229, 230
- HEPATOFTT 1 – D58, capsule 64, 218, 219, 220, 221, 222, 224, 229, 230, 236

HEPATOFT 2 – D58A, capsule 64, 158, 220, 221, 222, 224, 229, 236

HERBA DACICA – D94, bitter 176, 177, 178, 202

I

IMUNITATE CU 7 CIUPERCI – F163, capsule 44, 46, 47, 81, 123, 229

L

LAXATIV – D50/D76, ceai 196, 200, 201, 204

LAXATIV FORTE – D85, capsule 198, 199, 200, 204

M

MAGNEZIU + B6 – F178, capsule 73, 74, 75, 81, 153

P

PLANTUSIN CALMANT – R44, comprimate masticabile 95, 96

PLANTUSIN cu miere și propolis – R9, sirop 94, 110

PLANTUSIN FORTE cu miere și propolis – R18, sirop 98, 110, 119, 123

PLANTUSIN pentru diabetici – R29, sirop 99

PLANTUSIN pentru GÂT – R13, comprimate masticabile 91, 92, 93, 107, 110, 118

PLANTUSIN R1/R26, ceai 121, 123

PROBIO VITAL – D128, capsule 196, 208, 209, 210

PROTECTOR HEPATIC, ceai 223, 224, 230, 236

R

RUMEX CARBO – D109, capsule 226, 227, 229

S

SPASMOBIL – D71, capsule 233, 234, 236, 240

STOMAC SĂNĂTOS – D49, capsule 116, 180, 181, 182, 188, 190, 191

T

TENSIUNE – C25, ceai 143, 147, 153

U

ULEI DE CĂTINĂ CU GĂLBENELE ȘI

SUNĂTOARE – F158 56, 57, 90, 187, 188, 190, 191, 210

UȘURAREA RESPIRAȚIEI – R17, ceai 98, 123, 125

V

VERMICIN – D67, capsule 213, 214, 217

VERMICIN FORTE – D101, capsulemoi 215, 216, 217

VEZICĂ BILIARĂ – D75, ceai 178, 204, 235, 236

VEZICĂ BILIARĂ LENTĂ – D70, , capsule 204, 232, 235

VITAMINA A NATURALĂ – F161, capsule 46, 54, 56, 57

VITAMINA C NATURALĂ – F164, comprimate masticabile 50, 51, 52, 63, 71